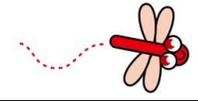


【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう！



← **かみかみマーク** かみごたえのある食材を使った料理のマークです。しっかりとんで食べる習慣を身につけましょう。



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おも からだ ましき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし となの 主に体の調子を整える		おも エネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
1	火	今月の給食目標は、「鳥取県の産物を知ろう」です。今日使っているあご竹輪も、鳥取県の特産品として有名な産物のひとつです。	ごはん		豚肉の みそステーキ	あご竹輪のすまし汁 もやしのごま和え		ぶたにく みぞ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しろねぎ たまねぎ だいこん もやし しめじ	こめ さとう	あぶら ごま	小学校 623	27.7	321	2.3
2	水	しいらは、山陰で親しまれている白身魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたしいらをから揚げにし、さっぱりとしたレモンソースで味付けしています。	ごはん		しいらのレモン ソースがらめ	じゃがいもとトマトのそぼろ煮 キャベツの炒め物		しいら とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	しょうが キャベツ たまねぎ えだまめ レモン	こめ さとう	あぶら	677	28.2	292	2.0
3	木	なすは夏から秋にかけて収穫されます。秋になると皮がやわらかく、実がしまっておいしくなります。今日は、なすをたっぷり使ったマーボーなすです。	ごはん		ぎょうざ	中華スープ マーボーなす		ぶたにく とりにく みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな ピーマン	キャベツ なす えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ スイートコーン	こめ さとう	ごまあぶら	650	22.6	306	2.6
4	金	かれいのは、白身であっさりとしていて味にくせがないので、煮付けや揚げ物などどんな料理にも合います。	しょうが そぼろごはん		焼きかれい	豆腐のみそ汁 ほうれんそうの和え物		とりにく エテカレイ とうふ ロースハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	えのきたけ しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	589	26.9	357	2.5
7	月	たいせんと小麦コッパンは、県産小麦を使用しています。食事の前の手洗いもしっかりとしましょう。	たいせんと小麦 コッパン		豆腐ミートローフ	豆のポタージュ グリーンソナサラダ		ぶたにく ぎゅうにく きんときまめ てぼうまめ まぐる だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	えだまめ しめじ だいこん きゅうり たまねぎ スイートコーン	コッパン さとう パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	697	25.9	329	3.1
8	火	おきずは白身の魚です。今日の沖きずは、鳥取港で水揚げされたものを使用しフライにしています。	ごはん		沖きずフライ	わかめのすまし汁 高野豆腐のたまごじ		おきず こうやとうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ えだまめ だいこん	こめ パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	615	24.7	329	2.0
9	水	ブルコギは、韓国料理のひとつで、「ブル」は火、「コギ」は肉を意味しており、下味につけ込んだ肉を炒めた、すき焼きのような料理です。	むぎごはん 麦ごはん		テジコギブルコギ	はるさめスープ 温ナムル		ぶたにく みぞ ベーコン ロースハム うおそうめん	ぎゅうにゅう	ピーマン とうがらし チンゲンサイ こまつな にんじん	だいこん たまねぎ しょうが ほししいたけ	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	588	21.8	324	2.9
10	木	まいつき 10日は「魚の日」献立です。この日は、魚を使った給食を提供します。9月は「やまめ」を献立にとりいれました。	わかめ ごはん		わかめの塩焼き	いものこ汁 はりわり和え		やまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ほししいたけ しろねぎ キャベツ もやし たくあん	こめ さとう	あぶら ごま	625	33.1	378	2.9
11	金	9月12日は「とっとり県民の日」です。県民の日にちなみ、県内や地元でとれた食材をたくさん使っています。	ごはん		らっきょう ソースかけ	きのこ汁 ほうれんそうのおかか和え	にじゅうせい 二十世紀 梨	とりにく あぶらあげ かつおぶし みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	らっきょう えのきたけ しめじ たまねぎ しろねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	730	27.5	283	2.3
14	月	とっとりかき揚げには、県東部で親しまれている豆腐竹輪や、県産の大豆などが入っています。	たいせんと小麦 コッパン		とっとりかき揚げ	わかめうどん キャベツのり酢和え		とうふちくわ とりにく あぶらあげ まぐる だいず	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう	えだまめ こぼう たまねぎ もやし	コッパン こむぎこ でんぶん うどん さとう	あぶら	658	22.4	334	2.9
														786	25.7	358	2.8

太字は、気高町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。



【今月の鳥取市の給食目標】

鳥取県の産物を知ろう！

給食で使うのは、毎日清潔にして使いましょう！

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
15	火	もずくは、わかめやこんぶなどと同じ海そうの仲間です。暖かい海で育ち、日本一とれるのは沖縄県で有名です。	ごはん		和風ハンバーグ	もずくスープ 三色和え		とりく ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにく もずく	にんじん ごまつゆ	キャベツ きゅうり たまねぎ しるねぎ スイートコーン	ごめ パンこ さとう でんぶん		小学校 585 中学校 693	21.8 25.0	328 349	2.5 3.0
16	水	ひじきは、乾燥させて1年中食べることができます。カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。	ごはん		あじのしょうが焼き	じゃがいものみそ汁 五目ひじき	製 ゼリー	あじ あぶらあげ みど さつまあげ だいた	ぎゅうにく ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ えだまめ ほししいたけ	ごめ じゃがいも さとう なしゼリー		598 717	23.4 28.6	322 351	2.2 2.7
17	木 食育の日	とうがんは、かぼちゃやきゅうりと同じワリの仲間です。夏に収穫されてから冬まで保存ができるので、冬に「とうがん」と呼ばれています。	ごはん		境港サーモン 入りロッケ	とうがん汁 キャベツの塩こうじ炒め		さけ とうふ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうがん しめじ キャベツ もやし エリンギ	ごめ じゃがいも さとう パンこ ごめこ こむぎこ しおこうじ		635 703	18.3 20.3	290 305	1.8 2.3
18	金	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「雨滝ゆば」です。国府町の湧き水から豆腐やゆばなどの大豆製品が作られています。	ごはん		はまちのピリ辛焼き	ゆばのすまし汁 たこときゅうりの酢のもの		はまち とうふ ゆば たこ	ぎゅうにく	にんじん ごまつゆ	たまねぎ しょうが しるねぎ にんにく きゅうり えのきたけ キャベツ なし	ごめ さとう		598 714	25.7 30.2	306 328	1.8 2.3
23	水	こまつなに多く含まれるビタミンAは、粘膜や皮膚を守り、肌の健康を保つ働きがあります。今日は、気高町産のこまつなをじゃこ炒めしました。	ごはん		境港サーモンの塩焼き	肉じゃが こまつなのじゃこ炒め		さけ ぶたにく	ぎゅうにく ちりめんじゃこ	にんじん ごまつゆ いんげん	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	624 746	28.6 34.0	323 350	2.0 2.6
24	木	かぼちゃは、皮や皮に近い部分に栄養が多く含まれています。皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれています。	ごはん		鶏肉のから揚げ	なすのみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮		とりく あつあげ ぶたにく みど	ぎゅうにく	にんじん かぼちゃ	えだまめ しょうが しるねぎ ごま だいこん たまねぎ	ごめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	770 909	29.6 34.5	316 341	2.0 2.4
25	金	牛肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉、皮ふ、内臓、髪の毛など私たちの体をつくるものになります。	ごはん		フランクフルト	鳥取和牛のカレーシチュー わかめのサラダ		とりく ぎゅうにく	ぎゅうにく わかめ	にんじん	にんにく ごま きゅうり なし スイートコーン えだまめ もやし しめじ	ごめ じゃがいも	あぶら	702 859	28.0 33.1	283 297	3.0 3.8
28	月	いかは、かめばかむほどまみが増す食材です。今日は鳥取港で水揚げされたいかをサラダに入れています。よくかんで食べましょう。	ごはん コッペパン		ささみのコーンフレーク焼き	ポトフ いかのサラダ		とりささみ いか ウインナー	ぎゅうにく	にんじん パセリ	しめじ キャベツ きゅうり だいこん	コッペパン パンこ コーンフレーク マカロニ	ノンエッグマ ヨネーズ ドレッシング	576 699	26.8 32.2	296 313	2.5 3.1
29	火	豚肉には、疲れをとり体を元気にするビタミンB1が他の肉類に比べて多く含まれています。今日は、揚げた豚肉と野菜を炒め酢豚にしました。	ごはん		すぶた酢豚	たまごスープ 豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく たまご	ぎゅうにく	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん ごま スイートコーン みかん もも パイン	ごめ さとう こむぎこ でんぶん とうにゅう デザート	あぶら	675 793	25.5 29.4	328 370	2.4 2.8
30	水	切り干しだいこんは、だいこんを干して乾燥させることによってうま味や栄養が凝縮されます。	ごはん		さばの塩焼き	厚揚げのみそ汁 切干大根のソース炒め		さば あつあげ ぶたにく みど	ぎゅうにく	にんじん かぼちゃ	えのきたけ もやし たまねぎ ごま きりほしだいこん	ごめ さとう	あぶら	607 733	26.2 32.0	291 321	2.9 3.5

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。