



【今月の鳥取市学校給食目標】

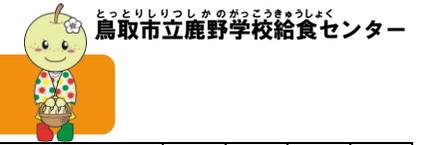


鳥取市立鹿野学校給食センター

食べ物大切にしよう

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
4	水	きすは、海でとれる体長約20cmくらいの魚です。良質なたんぱく質が豊富に含まれるため、元気な体をつくるのに役立ちます。味はもちろん、姿も上品なことから「海のおゆ」とも呼ばれています。	ご飯		沖ぎすのフライ	コンソメスープ しらたきのカラフルソテー	紫いも チップス	きす ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ えのきたけ もやし コーン	ごめ パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも しらたき むらさきいも チップス	あぶら	小学校 606	19.2	372	1.7
5	木	今日のスープには、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています。たらは、脂肪分が少なく、味にクセのない白身魚です。かまぼこなどの練り製品の原料としても利用されています。	ご飯		豚肉の アメリカンソースかけ	たらのスープ キャベツの炒め物		ぶたにく たら ハム	ぎゆうにゆう	トマト にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ なし にんにく キャベツ だいこん	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	585	26.1	284	2.0
6	金	みなさんは、アメリカの漫画「ボバイ」を知っていますか。漫画では、ほうれんそうを食べてパワーアップする場面が描かれていますが、ほうれんそうには、多くのビタミンや無機質が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。	ご飯		はまちの 塩こうじ焼き	豚汁 ほうれんそうの和え物		はまち ぶたにく みそ とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	はくさい しろねぎ キャベツ	ごめ さといも さとう	ごまあぶら	612	28.1	285	2.0
9	月	春雨は、春に降る細かい雨に似ていることから、「春雨」と呼ばれるようになりました。主な栄養成分はさつまいもやじゃがいもなどの炭水化物で、エネルギーをつくるもととなります。今日は、春雨をスープに入れました。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 薬ソースかけ	春雨スープ 大学いも		とりにく わかめ	ぎゆうにゆう	にんじん ななし はくさい さくらげ しろねぎ	ななし はくさい さくらげ しろねぎ	コッペパン さとう はるさめ さつまいも みずあめ	あぶら ごま	693	21.9	327	2.7
10	火	すき焼きは、江戸時代末期に誕生した料理です。農作業の間に、土を掘り起こす道具「すき」を鉄板代わりにして、魚や豆腐、野菜を食べたことから、このように呼ばれるようになったそうです。	ご飯		さけのもみじ焼き	すき焼き こまつなのり酢和え		さけ みそ ぎゆうにく ぶたにく	ぎゆうにゆう のり	パセリ にんじん こまつな	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ キャベツ	ごめ こんにやく さとう	ノンエッグ マヨネーズ	615	28.0	359	2.2
11	水	納豆は、蒸した大豆を納豆菌で発酵させて作ります。納豆には、成長に欠かすことのできないビタミンB2や、出血した時に血液を固まらせ、止血する成分を作るビタミンKが豊富に含まれています。	ご飯		オムレツ	ミネストローネ 納豆サラダ		たまご ウインナー なつとう ツナ	ぎゆうにゆう	トマト ほうれんそう にんじん	はくさい にんにく キャベツ	ごめ じゃがいも こめごまカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	663	24.1	313	2.1
12	木	富有柿は、甘みが強く、果汁も多く含まれていることから、「柿の女王」と呼ばれています。代表的な甘柿で、果汁が柔らかいのが特徴です。みずみずしく、甘みが強い富有柿を味わって食べてください。	ご飯		らっきょうロケット	厚揚げのみそ汁 はくさいのおかか煮	富有柿	あつあげ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん こまつな	らっきょう はくさい たまねぎ にんじん だいこん かき しろねぎ	ごめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	615	16.7	307	2.0
13	金	今日は、鳥取県の特産品でもある「豆腐竹輪」や「二十世紀梨」など、鳥取県のおいしい食材をふんだんに使った「とっとり子カレー」を取り入れています。それぞれの食材の味が溶け込み、よりおいしくなっているので、鳥取の魅力を感じながら食べてみてください。	ご飯		ウインナー	とっとり子カレー チンゲンサイのソテー		ウインナー とりにく とうふちくわ	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ にんにく なし キャベツ エリンギ	ごめ じゃがいも なし さつまいも	カレールー あぶら	703	21.8	287	3.2
16	月	さといもの独特のぬめりは、「ガラクトン」という炭水化物とたんぱく質が結合したもので、がんや潰瘍の予防に効果があると言われています。今日は、鳥取県産のさといもが豆乳スープに入っています。	黒糖パン		若鶏肉の フレーク焼き	さといも豆乳スープ こまつなのオイスター炒め		とりにく だいず とうにゆう ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ こまつな	はくさい コーン たまねぎ しめじ	ごとうパン コーンフレーク さといも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	652	25.8	361	2.7
														776	30.5	392	3.3

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシビがご覧いただけます。



た も の たい せつ
食べ物を大切にしよう

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	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	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
17	火	ひじきには、丈夫な骨や歯をつつたり、筋肉や心臓の動きを助け、気持ちを落ち着かせる「カルシウム」が豊富に含まれています。成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食材の一つです。	ご飯		たらの梅ソースかけ	吉野汁 ひじきの炒り煮	さつまいも 栗のタルト	たら かまぼこ とりこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	うめ えのきたけ はくさい しろねぎ	ごめ さとう しらたまもち でんぶん しらたき さつまいも くりのタルト	ごま	小学校 635	23.5	299	2.8
18	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日で、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日のかみかみ食材は、「玄米」、「いわしのかみかみボール」、「切干大根」です。よくかむことを意識して食べましょう。	玄米ご飯		いわしの かみかみボール	たまごのふわふわスープ 切干大根のソース炒め		いわし みそ だいたい たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが しろねぎ ごぼう たまねぎ	だいこん もやし げんまい でんぶん じゃがいも	あぶら	673	26.5	332	2.7
19	木	★とっとりふるさと探検献立★…今月紹介する食材は、「かき」です。柿には、ビタミンCが豊富に含まれているため、肌荒れを防止、風邪に負けない体をつります。今日は、柿なますを取り入れました。	ご飯		とっとりかき揚げ	かに汁 柿なます		とうふとくわ かに みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい かき だいこん きゅうり しろねぎ	ごめ さつまいも さとう	あぶら	661	20.4	320	2.8
20	金	こじる 兵汁は、鳥取県を始め、日本各地に伝わる郷土料理です。「兵」とは、大豆をすりつぶしたもので、兵をみそで溶いたものを「兵汁」と言います。大豆の栄養が詰まった兵汁を食べ、体を温めましょう。	ご飯		さばの塩焼き	兵汁 大根のべっこう煮		さば あぶらあげ みそ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう はくさい しろねぎ だいこん	ごめ こんにやく さとう		638	29.0	337	2.5
24	火	今日は、牛肉の肩ロースを使った「和牛カツ」を取り入れています。肩ロースは、「クランタ」とも呼ばれ、キメが細かく肉質が軟らかいのが特徴です。和牛カツを味わって食べてください。	ご飯		和牛カツ	なめこのみそ汁 三色和え		ぎゅうにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	なめこ だいこん しろねぎ もやし	ごめ コーンフレーク さとう	あぶら	708	23.9	283	2.3
25	水	かぶには、「ジアスターゼ」や「アミラーゼ」といった消化を助ける成分が豊富に含まれており、胃腸を休める働きがあります。今日は、スープにかぶを入れました。	ご飯		デミグラスソース ハンバーグ	かぶのスープ ジャーマンながいも		ぎゅうにく ふたにく だいず とうふ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン はくさい にんにく かぶ えのきたけ	ごめ さとう なかいも	あぶら	664	27.4	290	2.1
26	木	CU 葉は、縄文時代の遺跡から葉を食用にしていた形跡が見つかるほど、古くから親しまれてきた食材です。炭水化物やビタミンB1、ビタミンCが豊富に含まれているので、疲労回復や風邪予防などに役立ちます。	ご飯		焼き栗コロッケ	白ねぎたっぷりみそ汁 にんじんの炒め物	赤梨	とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい なし なめこ たまねぎ しろねぎ	ごめ じゃがいも さつまいも パンこ こむぎこ でんぶん しらたき	くり あぶら	616	18.5	315	2.3
27	金	今日の八宝菜には、地元でできしやがやにんにくを始め、鳥取県産の食材がたくさん入っています。「八」は8種類という意味ではなく、数が多いことを表しています。	ご飯		しゅうまい	八宝菜 海そうサラダ		ふたにく わかめ こんぶ のり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ はくさい キャベツ コーン	ごめ さとう ごまあぶら パンこ でんぶん こむぎこ		627	25.0	304	2.6
														716	27.4	317	2.8

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食日より今日の給食・給食レシビがご覧いただけます。