

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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 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				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1	月	今月の給食目標は、「食事と健康のかかわりを知ろう」です。3食バランスよく食べることが、健康に過ごすことに大きくかかわっています。	米粉パン		若鶏肉のから揚げ	白ねぎのスープ 花野菜サラダ		とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが カリフラワー しゅうねぎ はくさい キャベツ	こめこパン でんぶん こむぎこ マカロニ	あぶら ドレッシング	小学校 649	30.0	295	2.9
2	火	今日は「節分献立」です。この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣があります。	ごはん		いわしのしょうが煮	のっぺい汁 切干大根の和え物		いわし あぶらあげ ポークハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ほししいたけ きりぼしだいこん だいこん キャベツ	こめ さとう さといも でんぶん		658	28.1	526	1.9
3	水	キムチは、唐辛子を使った韓国の冬の保存食として大切にされてきた漬物です。今日は、たいの角切りを入れたキムチスープにしました。	むぎごはん 麦ごはん		ブルコギ	キムチスープ 大学いも		ぎゅうにく たい みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ しょうが もやし はくさい キムチ キャベツ にんにく はくさい	こめ むぎ さとう さつまいも	あぶら ごまあぶら ごま	668	23.6	308	2.4
4	木	おでんは、もともと豆腐にみそをつけて焼いた田舎が由来とされ、その後、今のような煮込んだおでんに変わっていききました。	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	おでん チンゲンサイのしょうが炒め		はまち あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん チンゲンサイ	もやし しょうが だいこん キャベツ	こめ さとう しおこ こんにやく さといも	あぶら	662	27.0	350	2.0
5	金	冬野菜のはくさいは、寒い季節を乗り越えるために糖分を蓄えて育ちます。そのため食べると甘みがあり、糖分が体を温めてくれます。	ゆかりごはん		信田煮	はくさいのみそ汁 きんぴらごぼう		あぶらあげ とりにく ぶたにく ぎゅうにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん あかしそ	たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	605	21.7	333	4.0
8	月	納豆ボールは、ひきわり納豆とミンチ肉をよく混ぜてまるめて油で揚げて作ります。揚げることで、納豆が苦手な人も食べやすくなります。	大山小麦 コッペパン		納豆ボール	根菜ポタージュ フルーツミックス		なつとう ぎゅうにく ぶたにく おから とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	スイートコーン れんこん みかん りんご しゅうねぎ だいこん	コッペパン さつまいも でんぶん みかんゼリー	あぶら	709	22.3	293	2.6
9	火	「すき焼き」は、江戸時代、土を掘り起こすときに使う農具「すき」の上で、鴨や鹿の肉をのせて焼いたのがはじまりといわれています。	ごはん		さばのレモンソースかけ	すき焼き ひじきの炒り煮		さば ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	レモン えのきたけ たまねぎ しいたけ しゅうねぎ はくさい	こめ さとう こんにやく	あぶら	661	30.8	334	3.1
10	水	こまつなは年間を通して栽培されていますが、12月から2月にかけて旬を迎える野菜です。寒さに強く、冬の時期は甘みが増すのが特徴です。	わかめごはん		ハートのコロッセ	こまつなのスープ キャベツのじゃこソテー	チョコ プリン	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし だいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ チョコプリン	あぶら ごまあぶら	665	17.4	379	2.6
12	金	かれのい身は味にくせがないので、どんな料理にも合います。今日は、鳥取港で水揚げされたかれのい焼き物です。	むぎごはん 麦ごはん		焼きかかれい	厚揚げのみそ汁 じゃがいもそぼろ煮	みかん タルト	えてかかれい あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん はくさい しゅうねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん みかんタルト	あぶら	696	27.2	358	2.4

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。

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
15	月	鳥取県中部の砂丘地帯でつくられた砂丘ながいもは、表面がきれいで長くまっすぐのびています。おなかの調子をよくする食物繊維が豊富に含まれています。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 梨ソースかけ	ながいものスープ いろどりサラダ	りんご ジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	だいこん キャベツ スイートコーン きゅうり なし	コッペパン ながいも マカロニ さとう りんごジャム	ドレッシング	小学校 643 中学校 773	23.7 27.7	306 325	3.2 3.8
16	火	八宝菜は中国料理の一つで、八宝菜の「八」はたくさんの食材を使っているという意味です。たくさんの食材を使って作ることで、うまみが増します。	ご飯		春巻き	いか入り八宝菜 ナムル		ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ ほうれんどう	たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ はくさい	ごめ さとう はるさめ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	719 817	23.7 27.1	320 344	2.6 2.8
17	水	さわらは季節や成長とともに住む場所を変えるため、群れが沿岸を通りかかる時期がその地方の旬となります。鳥取県では、秋から冬に多く水揚げされています。	ご飯		さわらのノンエツ グマヨネーズ焼き	たまごのスープ 炒り豆腐		さわら たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん いんげん	きくらげ たまねぎ はくさい	ごめ はるさめ さとう	あぶら ノンエツ マヨネーズ	621 739	25.7 30.4	311 327	2.2 2.4
18	木	けんちん汁は、にんじんやとうふ、こんにやくなどたくさんの具材を煮込むのが特徴です。今日は、みそ味のけんちん汁に仕上げました。	ご飯		ソースかつ	みそけんちん汁 ほうれんそうの塩こうじ炒め		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう	もやし だいこん しろねぎ キャベツ	ごめ しおこうじ こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	745 888	28.3 33.4	317 345	3.1 3.8
19	金	今月の「とっとりふるさと探検献立」の食材は「しょうゆ」です。日本の食卓には欠かせないのでしょうゆは、大豆、小麦、塩の3つが原料となっています。	さつまいもご飯		さけの塩焼き	白玉汁 大豆の甘辛しょうゆ煮	ワイン ゼリー	さけ だいや とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ えだまめ	ごめ さつまいも しらたまご さとう ワインゼリー		661 786	27.9 33.5	310 328	2.8 3.3
22	月	ポトフとは、肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理の一つです。今日は、だいこんなどを入れた野菜がたっぷりとなるポトフです。	揚げパン		平つくね	ポトフ こまつなのソテー		きなこ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しょうが もやし スイートコーン キャベツ だいこん	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	685 807	21.0 24.1	343 372	3.4 3.9
24	水	もやしは、緑豆や大豆を暗いところで水につけて発芽させたものです。室内で作られる野菜なので天候に影響されず一年中生産することができます。	ピラフ		若鶏肉の マーメレード焼き	冬野菜のコンソメスープ もやしナポリタン		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ しょうが だいこん にんにく はくさい スイートコーン もやし	ごめ マーメレード さつまいも	あぶら	610 729	22.5 26.1	278 294	3.0 3.5
25	木	しいらは西日本でよく食べられている白身の魚です。たんぱく質を豊富に含み、脂質は少なく、その他にもビタミンB群などの栄養素が含まれています。	ご飯		しいらの揚げ煮	豚汁 こまつなの煮びたし	あじっ 味付け のり	しいら みど ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しろねぎ だいこん はくさい たまねぎ しょうが ごぼう	ごめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	620 739	28.7 33.6	332 357	2.3 2.8
26	金	今日は、鳥取県産の牛肉や気高町産のこんにやくが入ったカレーシチューです。学校給食の中でも人気のカレーシチューは、さまざまな食材を入れることでおいしくなります。	むぎ 麦ご飯		フランクフルト	カレーシチュー わかめサラダ		とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ しめじ なし にんにく キャベツ	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら	718 863	26.4 31.3	304 323	2.9 3.6

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。