



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 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				
1	金	韓国料理のナムルとは「和えもの」のことです。鳥取県産のほうれんそうに、かみごたえのあるちりめんじゃこを加えたナムルにしました。	むぎ麦ご飯		マーボー豆腐	中華スープ ナムル		とうふ ぶたにく ぎゅうにく みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン ほうれんそう	しろねぎ しいたけ にんにく もやし キャベツ えのき たまねぎ	こめ むぎ こむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	小学校 631	23.0	305	2.4
													中学校 767	27.5	328	2.8	
5	火	鹿野町産のさつまいも、はくさいの入り秋の美りシチューです。野菜をたっぷり取って風邪から体を守りましょう。	ピラフ		あらびき ウインナー	あきみの 秋の美りシチュー だいこん 大根サラダ		ひよこめ とり シーチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ フロコリー	たまねぎ しめじ はくさい だいこん	こめ さつまいも さとう	あぶら バター ごま マヨネーズ	685	22.9	401	2.9
													827	27.3	437	3.5	
6	水	いもこんはさといもとこんにやくのことで。鳥取藩の伝統料理「いもこん鍋」を給食用にアレンジしました。体も温まりますね。	ごはん		さばのしょうが焼き	いもこん汁 に 煮びたし	なし梨	さば あつあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん ごぼう はくさい なし	こめ さといも こんにやく さとう	あぶら	614	25.1	363	2.0
													729	29.7	393	2.5	
7	木	食事をするには、体に栄養を与えるだけでなく、気持ちよく食べると心にも栄養を与えてくれます。正しい食事のマナーを身につけ、楽しくたべましょう。	ごはん		いわしの フライ	みそおでん キャベツの きわめ和え		いわし たまご あつあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな いんげん にんじん	しめじ だいこん れんこん ごぼう しいたけ	こめ こむぎ ぼんこ こんにやく	あぶら	657	26.8	365	2.3
													757	30.0	399	2.8	
8	金	<かみかみ献立> 豚肉ロース肉のオープン焼きに白ねぎソースをかけ、大豆の入りサラダにしました。よく噛んで食べましょう。	むぎ麦ご飯		豚肉の 白ねぎソースかけ	はくさい 白菜スープ だいず 大豆サラダ		ぶたにく うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ フロコリー	しろねぎ はくさい たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	649	28.7	338	1.9
													776	34.1	368	2.3	
11	月	さつまいもパンは、鳥取市で作られたさつまいもをカットし、パンと一緒に練りこみ焼き上げたものです。	さつまいもパン		しろ 白ねぎオムレツ	ポトフ れんこんといかのサラダ		たまご ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう スキムミルク	フロコリー にんじん	しろねぎ たまねぎ だいこん セロリ れんこん	こめ こむぎ さつまいも じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	627	29.7	339	3.1
													720	33.7	356	3.7	
12	火	<ガイナレ献立> サッカーボールに見立てた納豆ボール、鳥取特産のかにの入りクラブスープ、ねばり勝ちするようにねばりっこという長いもを使ったサラダをだしました。ヨーグルトには、ガイナレの効果が期待できます。	な菜めし		なっとう 納豆ボール	クラブスープ ねばりっ子サラダ	ヨーグルト	なっとう ぎゅうにく ぶたにく たまご かに みぞ とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	だいこん しろねぎ とうもろこし はくさい かぶ きゅうり	こめ ながいも	あぶら ごま	663	28.1	401	2.7
													787	33.4	429	3.3	
13	水	けんちん汁に入っている豆腐は、鳥取県産の大豆から作られています。豆腐は、良質の蛋白質をたくさん含んでいます。	ごはん		さばのごま焼き	けんちん汁 おからの炒り煮		さば とうふ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ しいたけ	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら	624	15.4	337	2.0
													716	28.1	357	2.3	
14	木	さといものぬめりには、消化を助ける成分が多く含まれています。今日は、鹿野町産のさといもを使用したみそ汁です。	さけ 鮭ずし		わかどほく 若鶏肉の 照り焼き	さといもと白菜のみそ汁 きりぼだいこん 切干大根の煮物		とりにく さけ たまご とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	しいたけ しょうが はくさい きりぼだいこん	こめ さといも さとう	あぶら	587	27.1	307	3.3
													702	31.6	329	4.2	
15	金	肉じゃがに、さつまいもをいれた「肉じゃがさつま」です。じゃがいもさつまいもも、ビタミンCがたっぷり含まれていて健康的です。	むぎ麦ご飯		かれいの から揚げ	肉じゃがさつま ごもくまめ 五目豆		ぎゅうにく かれい だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ むぎ かたくりこ こむぎ さとう さつまいも こんにやく	あぶら	686	30.7	358	2.7
													822	36.7	391	3.1	
18	月	チリコンカン、アメリカやメキシコ南部のチリパウダーをきかせた豆の煮込み料理です。大豆は、鳥取県産大豆を使っています。	コッペパン		きのこグラタン	かぶのコンソメスープ チリコンカン		だいず ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	しいたけ しめじ たまねぎ かぶ	こめ マカロニ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	626	29.5	333	2.8
													784	29.7	364	3.7	

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・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



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 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 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				
19	火	<食育の日・鳥取ふるさと探検> 鳥取市全小学校・中学校の給食で鳥取市神戸地区産の富有柿が出ます。	新しょうがごはん		あじのさつま揚げ	さつまいものみそ汁 高野豆腐の卵とじ	かき 柿	あじ たまご あぶらあげ ちくわ こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	しいたけ ごぼう しろうねぎ だいこん たまねぎ ほししいたけ	こめ さつまいも かたくりこ さとう	あぶら	小学校 736	32.9	371	3.7
														中学校 869	38.2	399	4.3
20	水	すき焼きは、薄くスライスした肉やさいや他の食材を焼いたり煮たりする日本料理です。鳥取県産の牛肉、鹿野町産のはくさいが入っています。	ごはん		あつや厚焼きたまご	すき焼き かに入り酢のもの		たまご ぎゅうにく とうふ かに たら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ はくさい ごぼう しろうねぎ きゅうり だいこん	こめ しらたき	あぶら ごま	641	27.5	382	2.4
														747	31.2	411	2.6
21	木	鳥取港で水揚げされた「たら」をフライにしました。たらは、白身の魚でやわらかく、あっさり味の魚です。	ごはん		たらフライ	もずくスープ じゃがいもきんぴら		とうふ たら さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	605	28.1	314	2.2
														697	30.6	337	2.3
22	金	キャベツには、胃や腸の働きを活発にする「キャベジン」という成分が含まれています。今日は、くきわかめと和えました。	むぎごはん 麦ご飯		さけのもみじ焼き	みそおでん キャベツの茎わかめ和え		さけ みそ あつあげ うずらたまご やさいあげ	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん ピーマン	だいこん キャベツ きゅうり	こめ さとう こんにやく さといも	あぶら マヨネーズ	638	28.1	360	3.0
														768	33.9	395	3.5
25	月	振替休業日															
26	火	かに汁は、鳥取県の郷土料理のひとつです。松葉が二の漁獲高の多い日本有数の境港で、漁師料理として作られたのが発祥とされています。	ごはん		ますの みそマヨ焼き	かに汁 かき 柿なます		ます かに みそ	ぎゅうにゅう	パセリ	だいこん はくさい えのきたけ しろうねぎ かき きゅうり	こめ	あぶら マヨネーズ	572	25.1	304	2.5
														676	29.3	317	2.9
27	水	ヤーコンは見た目はさつまいものような形ですがシャキシャキとした歯ごたえでさつまいもと違い生で食べることができます。食物繊維が多くおなかの働きを整えます。	ごはん		さわらの ムニエル	ヤーコン入りカレー らっきょうサラダ		さわら ぎゅうにく たら	ぎゅうにゅう わかめ	バジル にんじん フロッコリー	ヤーコン たまねぎ にんにく だいこん らっきょう きゅうり	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー	794	29.6	298	3.2
														931	33.0	311	4.0
28	木	なめたけは、秋、ぶなやならなどの枯れ木や切り株などに群生するきのこです。天然のものと人工栽培のものがあります。鳥取市産の人工栽培のなめたけをみそ汁に入れました。	はつがげんまい 発芽玄米ご飯		てづくりハンバーグ のおろしソースかけ	なめこ汁 れんこんのきんぴら		はまち たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	たまねぎ だいこん なめこ れんこん	こめ はつがげんまい ばんこ こんにやく	あぶら ごま	669	28.9	330	2.5
														802	33.8	356	3.1
29	金	青谷町ようこそ館で作られている豆腐を揚げてきのこのあんをかけました。豆腐の原料の大豆は、鳥取県産の大豆を使用しています。	わかめごはん		あ 揚げ豆腐の きのこあんかけ	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮		とうふ みそ だいず	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん	えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう えだまめ しめじ しろうねぎ	こめ さつまいも こんにやく さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	611	21.8	334	3.1
														723	25.3	362	3.8

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・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。