

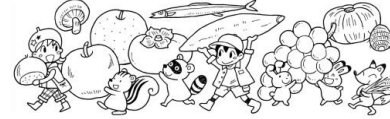


元気なからだをつくろう!

【今月の鳥取市の給食目標】

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 ちよろし どの 主に体の調子を整える		おも エネルギーになる 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 豆製品	牛乳・乳製品 牛乳・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				
2	月	今月の給食目標は、「元気なからだをつくらう」です。運動と睡眠、そして食バランスよく食べることで元気なからだが目につくられます。	大山小麦 全粒丸パン		はたはたフライ	焼きスパゲッティ フルーツミックス		はたはた いか ぶたにく ぶたにく まぐろぶし	スキムミルク ぎゆうにゆう あおのり	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ パイン みかん もも	こむぎこ さとう スパゲッティ ゼリー	ショートニング あぶら	小学校 720	28.9	314	2.9
3	火	食べ物にはそれぞれたくさんとれておいしい時期があります。その時期のことを「旬」といいます。今日は今が旬のさつまいもを使っています。	麦ご飯		オイスター ソース炒め	さつま汁 はくさいの煮びたし		ぎゆうにく ぶたにく みぞ さつまあげ かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン こまつな	エリンギ たまねぎ たけのこ だいこん えのきたけ ごぼう しろねぎ はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく さつまいも	あぶら	中学校 851	23.2	327	2.9
4	水	今日は「十五夜」です。秋の真ん中に出る満月の意味で、「中秋の名月」とも呼ばれます。豊作を祝って、いもや団子をお供えします。	くりご飯		若鶏肉の から揚げ	白玉汁 さといものそぼろ煮	お月見 デザート	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ えだまめ しょうが	こめ くり さとう でんぶん ゼリー こむぎ しらたまもち こんにやく さといも	あぶら	695	23.6	269	2.3
5	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。今日は地元で収穫されたかぼちゃのみそ汁です。	ご飯		秋鮭の マヨネーズ焼き	かぼちゃのみそ汁 五目ひじき		あきさけ あぶらあげ みぞ さつまあげ だいたず	ぎゆうにゆう ひじき	パセリ かぼちゃ にんじん きぬさや	たまねぎ しろねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	794	26.2	329	2.4
11	水	さんまは秋を代表する味覚のひとつですね。今月もいろいろなさんまの料理が登場します。今日は大根おろしのあんかけにしています。	ご飯		さんまの おろしあんかけ	あご竹輪のすまし汁 なすのスタミナ炒め		さんま あごちくわ とうふ ぶたにく みぞ	ぎゆうにゆう わかめ	ねぎ にんじん ピーマン	だいこん たまねぎ さず	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	816	27.0	308	2.5
12	木	しょうがには、体をあたためるはたらきがあります。気高町では400年以上前から栽培が行われていて、県内でもしょうがの産地として有名です。	ご飯		豚肉の しょうが炒め	豆腐となめこのみそ汁 五目豆		ぶたにく とうふ あぶらあげ みぞ だいたず さつまあげ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん だいこんば	しろねぎ たまねぎ しょうが なめこ だいこん たけのこ えだまめ	こめ さとう	あぶら	619	28.7	355	2.2
13	金	今日のカレーには、ながいもやきのこ、梨などの秋においしい秋の栗りをたっぷり使っています。	麦ご飯		いかフライ	秋の栗りカレー 酒ノ津わかめサラダ		いか ぶたにく だいたず	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく コーン キャベツ じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも ながいも こむぎこ パンこ	あぶら	663	23.9	305	2.6
16	月	人気メニューの揚げパンの登場です。給食センターに運ばれたコッペパンを揚げて、ていねいに一つずつきな粉をまぶして作っています。	県産きなこ 揚げパン		照り焼きチキン	ポトフ らっきょうサラダ		きなこ とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	しょうが キャベツ だいこん らっきょう じゃがいも	こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	775	24.7	313	3.1
17	火	今日は今の時期、脂ののっておいしいさんまをカレー粉とバターで風味をつけて焼いています。	ご飯		さんまの カレー焼き	かきたま汁 きんぴらごぼう		さんま たまご さつまあげ	ぎゆうにゆう	ほうれんそう にんじん きぬさや	たまねぎ しめじ ごぼう	こめ こむぎこ こんにやく さとう	バター しろごま ごまあぶら	654	27.6	307	1.9
18	水	毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。かむことを意識して食べるようにしましょう。かみこたえが出るように、大根の葉っぱを混ぜ込んだ菜飯にしています。	だいこん 菜飯		かれいの から揚げ	豆乳みそ汁 だいこんの甘草煮		エテカレイ あぶらあげ とうにゆう みぞ さつまあげ	ぎゆうにゆう	あおな きょうな だいこんば にんじん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ だいこん えだまめ かき	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	640	24.7	348	3.0

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】

元気なからだをつくろう！

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 <sup>おも</sup> に体の組織をつくる		主 <sup>おも</sup> に体の調子を整える		主 <sup>おも</sup> 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 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	木	今日の「ふるさと鳥取お宝献立」のお宝食材は、大山町産のブルーベリーです。今日は焼いた豚肉にブルーベリースソースをかけています。	ごはん	大山ブルーベリー	豚肉のソースがけ	とっとりきのこ汁 こまつなのツナ和え		ぶたにく かまぼこ まぐるみずい	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ブルーベリー しいたけ しめじ ましたけ たまねぎ もやし コーン	こめ さとう	しろごま	小学校 519 中学校 725	27.7	328 348	2.2 2.7
20	金	大学いもは、素揚げしたさつまいもを砂糖と水あめ、しょうゆなどを煮立てた甘いタレにからめた料理です。地元のさつまいもを使っています。	ごはん 麦ごはん	チンジャオ ローサー	わかめスープ 大学いも			ぎゅうにく ぶたにく なたまき	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ しめじ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	あぶら くるごま	642 792	21.8 26.5	306 330	2.2 2.7
23	月	豆乳は、水につけておいた大豆をすりつぶし、それを絞ったしぼり汁のことをいいます。ポタージュに入れることで、まろやかに仕上がります。	ごはん 大山小麦 パン	マーメレード焼き	若鶏肉の マーメレード焼き	かぼちゃと豆乳のポタージュ キャベツのジンジャーソテー		とりにく ベーコン とうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	パイナップル にんにく しょうが エリンギ グリーンピース しめじ たまねぎ キャベツ しょうね	こむぎ さとう マーメレード じゃがいも	ショートニング あぶら	729 866	24.1 28.2	302 318	3.5 4.3
24	火	納豆ボールは、ひきわり納豆とミンチ肉をよく混ぜてまら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。	ごはん	納豆ボール	なめこスープ 切干大根のソース炒め		ちゅうあかなし 中)赤梨	なつとう ぎゅうにく ぶたにく おから みそ とうふ かまぼこ まぐるみずい	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	しょうね コーン なめこ えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし	こめ でんぶん	あぶら	629 784	24.8 30.4	342 375	1.9 2.3
25	水	さつまいもには、食物せんがいがたくさん含まれています。今日は地元でとれたさつまいもをお米と一緒に炊き込んでさつまいもごはんになっています。	ごはん さつまいもごはん	信田煮	酒ノ津わかめのみそ汁 三色和え			とりにく あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	コーン はくさい えのきたけ しょうね たまねぎ キャベツ グリーンピース	こめ さつまいも さとう パンこ		595 743	20.7 23.9	340 367	3.0 3.4
26	木	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちが成長するとぶりになります。縁起の良い魚として知られています。	ごはん	はまちの ピリ辛焼き	はるさめスープ ごぼうナッツ			はまち ローズハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう しょうが たまねぎ ほししいたけ コーン ごぼう にんにく	こめ さとう こむぎ はるさめ	あぶら アーモンド	681 831	23.5 27.9	292 305	2.1 2.5	
27	金	よくかむことは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情も豊かになります。	ごはん 麦ごはん	いわしフライ	肉じゃががつま 酒ノ津わかめといかの酢の物			いわし ぎゅうにく ぶたにく するめいか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ むぎ こむぎ パンこ さとう じゃがいも こんにやく さつまいも	あぶら	681 813	28.6 30.4	331 352	2.2 4.6
30	月	「りっちゃんサラダ」は、小学校1年の国語科の教科書にある「サラダで元気」に登場するサラダです。トマトや昆布など、様々な食材が入っています。	ごはん 大山小麦 コッペパン	パンキンエッグ	ながいものカレースープ りっちゃんサラダ			たまご ベーコン とりにく ポークハム かつおぶし	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ コーン	こむぎ さとう ながいも マカロニ	ショートニング あぶら	602	23.1	346	2.8
31	火	今月の給食目標は守れましたか？3食のバランスのとれた食事を心がけ、体を動かし、しっかり休むことが基本です。	ごはん	チキン みそかつ	もずくのすまし汁 ほうれんそうのじゃこ炒め		しょうあかなし 小)赤梨	とりささみ みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ しょうね キャベツ エリンギ	こめ こむぎ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	602 745	27.2	314 339	2.1 2.8

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。