



歯を大切にしていますか?
 こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます!
 ・甘い菓子や飲み物の頻りに歯がきしめるとむし歯の原因になります
 ・歯みがきや歯のクリーニングはむし歯予防に効果的です
 ・お口のケアはむし歯予防に効果的です



食べ物を大切にしよう!

【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	主1に体の組織をつくる		主2に体の調子を整える		主3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	水	いわしのもみじ焼きは、みじん切りにしたにじんを使ったソースをいわしにかけて焼いたもので、紅葉したもみじの赤色を表現しています。	ごはん		いわしのもみじ焼き	あご団子汁 納豆和え		いわし とびうお なっとう まぐろみずじ	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン みずな ねぎ	えのき だいこん しょうが コーン しろねぎ キャベツ	こめ ながいも ノンエッグ マヨネーズ	小学校 695 中学校 817	28.4 32.6	341 364	1.6 2.0	
2	木	じゃぶ煮は、県東部に伝わる郷土料理のひとつで、鶏肉を使ったすき焼きのような煮物のことをいいます。	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	すき焼き風じゃぶ煮 柿なます		ちくわ とりにく やきどうふ	ぎゆうにゆう あおのり	にんじん	たまねぎ しいたけ ほくさい ごぼう しろねぎ だいこん えのき きゅうり かき	こめ でんぶん こむぎこ ベーキングパウダー こんにやく やきふ さとう	あぶら	657 811	24.7 30.3	361 395	2.5 3.2
6	月	今月の給食目標は、「食べ物を大切にしよう」です。すべての食べ物に感謝して、残さず食べることを心がけましょう。	こめこ 米粉パン		きのこ入り シューマイ	しろ 白ねぎラーメン 長いもサラダ		なるとまき ぶたにく	スキムミルク ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ コーン しめじ しいたけ しょうが	こめこ こむぎこ さとう ちゅうかめん ながいも	ショートニング ドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	595 727	26.1 32.7	331 361	3.8 4.8
7	火	あかねご飯は、にんじんのペーストをご飯に炊き込むことで、ご飯がきれいなあかね色に色づきます。	あかねごはん		さんまの おろしかけ	豆腐のすまし汁 くきわかめ入りきんぴらごぼう		さんま とうふ さつまあげ	わかめ ぎゆうにゆう くきわかめ	ねぎ にんじん	だいこん たまねぎ しろねぎ えのき たけのこ ごぼう えだまめ	こめ さとう でんぶん やきふ	ごま ごまあぶら	640 746	25.4 28.1	338 357	2.8 3.3
8	水	今日はかみかみ献立の日です。かみかみ大豆は、鳥取県産の大豆をカリカリに炒って仕上げたものです。しっかりかんで食べましょう。	むぎ 麦ごはん		わかめとりにく 若鶏肉の から揚げ	さといものうま煮 ブロッコリーのじゃこソテー	かみかみ 大豆	とりにく さつまあげ だいず	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや ブロッコリー	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ キャベツ エリンギ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さといも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	689 840	26.8 31.7	312 334	2.1 2.5
9	木	のっぺい汁は、寒い地域に伝わる汁物で、とろみがついています。とろみをつけることで、汁が冷めにくくなります。	ごはん		あきさけ 秋鮭の みそマヨ焼き	のっぺい汁 はくさいの磯香和え		さけ みそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ こんぶ	パセリ ほうれんそう にんじん	しめじ だいこん ほしいたけ しろねぎ ほくさい もやし	こめ こんにやく でんぶん	ごま ノンエッグ マヨネーズ	628 760	26.0 31.0	353 381	1.7 2.2
10	金	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちは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 揚げ煮	わかめスープ ごもくひじき		はまち さつまあげ だいず	ぎゆうにゆう ひじき わかめ	にんじん チンゲンサイ きぬさや	しょうが しめじ たけのこ たまねぎ ほしいたけ	こめ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	641	22.9	320	2.7
13	月	秋の爽りシチューは、秋にとれるさつまいもやしめじ、さといも、はくさいなどが入った具だくさんのシチューです。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ごぼう メンチカツ	あき 秋の爽りシチュー ブロッコリーのジンジャーソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ごぼう しめじ ほくさい グリーンピース しょうが エリンギ	こむぎこ さとう さといも さつまいも パンこ	ショートニング あぶら	710 876	17.8 20.8	322 335	3.4 4.3
14	火	あかいかは、鳥取県沖でもたくさん水揚げされる大きな魚です。今日は酢の物に入れています。よくかんで食べましょう。	ごはん		わかめとりにく 若鶏肉の 塩こうじ焼き	さばのつみれ汁 酒ノ津わかめと あかいかの酢の物		とりにく さば みそ とうふ あかいか	ぎゆうにゆう わかめ	パセリ ねぎ にんじん	しょうが ごぼう えのき たけのこ だいこん	こめ でんぶん さとう しおこうじ		659 800	32.8 36.8	342 370	2.8 5.5
15	水	さつまいもには、食物繊維が豊富に含まれており、おなかの中のそうじをしてくれるのはたつきがあります。	むぎ 麦ごはん		ぶたにく 豚肉の キムチ炒め	スーミータン だいご 大学いも		ぶたにく みそ たまご	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	キャベツ ほくさい はくさいキムチ こんにやく コーン	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも	ごま あぶら ごまあぶら	721 886	21.8 25.7	309 337	2.3 2.9

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。

食べ物を大切にしよう!



心をこめて
いただきます!
ごちそうさま!



【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	主 ^{おも} に体の組織をつくる		主 ^{おも} に体の調子を整える		主 ^{おも} 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				
16	木	ゆで干しだいこんは、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		いわしのしょうが煮	厚揚げのみそ汁 ゆで干しだいこんの含め煮		いわし あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ えのきたけ しろうね しょうが ゆで干しだいこん ほししいたけ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	小学校 629 中学校 744	26.6 29.5	552 580	2.3 2.8
17	金	食育の日 今月の「ふるさと鳥取お宝献立」のお宝食材は、鳥取県生まれのお米「きぬむすめ」です。デザートは、きぬむすめの米粉を使ったゼラートです。	新米 きぬむすめ ごはん		さつまいもと 鶏肉のミックス 揚げ	もみじふのすまし汁 たくあんのはりはり和え	きぬむすめ ゼラート	とりにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しろうね たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ もやし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう さつまいも もみじふ きぬむすめ ゼラート	ごま あぶら	661 816	23.1 27.9	323 351	2.6 3.2
20	月	大山小麦コッパンには、大山のふもとで栽培された「ミナモカオリ」という品種の小麦が使われています。	大山小麦 黒糖パン		焼き栗 コロケ	ポトフ まめとツナサラダ		ベーコン まぐるみずに だいたず	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しめじ えだまめ キャベツ	こむぎこ さとう くり パンこ ことう さつまいも じゃがいも	ショートニング あぶら ドレッシング	631 765	19.9 23.9	317 340	2.7 3.2
21	火	富有柿は、甘柿の種類のひとつで、県内でもたくさん生産されている柿です。秋の味覚をみんなで味わいましょう。	ごはん		さんまの ピリ辛焼き	もずくスープ チンゲンサイの中華炒め	富有柿	さんま かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	しろうね たまねぎ なし にんにく しろうね もやし かき しいたけ	ごめ さとう	ごまあぶら	600 729	22.8 27.1	286 301	2.5 3.2
22	水	チキン南蛮は、宮崎県で親しまれている料理として有名です。揚げた鶏肉をタレにひたして、らっきょう入りタルタルソースをかけています。	ごはん		チキン南蛮	かぼちやのみそ汁 おからの炒り煮		とりにく あぶらあげ みそ おから かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ かぼちや にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ しろうね えのきたけ ごぼう ほししいたけ	ごめ こむぎこ さとう こんにやく	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	728 899	25.3 30.7	316 339	2.5 3.0
24	金	今日のどりっこカレーには、鳥取県で昔から親しまれている豆腐竹輪が入っています。	麦ごはん		いかリング フライ	どりっこカレー らっきょうサラダ		いか とりにく ぶたにく ぎゅうにく どうふちくわ だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく なし らっきょう キャベツ きゅうり	ごめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	725 870	26.6 30.2	297 312	2.5 2.9
27	月	きなこ揚げパンはとくにリクエストが多いメニューです。給食センターで揚げて、ひとつずついねいにきな粉をまぶして作っています。	きなこ 揚げパン		甘酢肉団子	白ねぎスープ ほうれんそうのソテー		きなこ ポーク ウイナー ぶたにく とりにく ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しろうね ほししいたけ コーン しろうね キャベツ たまねぎ	ごめ さとう はるさめ パンこ	ショートニング あぶら	629 759	23.5 30.6	307 330	3.6 4.1
28	火	いもこん汁は、さいもがとれる今の時期に、県東部で食べられている郷土料理のひとつで、さいもの他にこんにやくを入れるのが特徴です。	麦ごはん		牛肉の炒め煮	いもこん汁 ブロッコリーのおかか和え		ぎゅうにく いた に	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ にんじん ブロッコリー	エリンギ たまねぎ にんにく だいこん ごぼう キャベツ りんご たけのこ	ごめ むぎ さとう でんぶん さいも こんにやく		596 682	23.8 28.7	298 315	2.0 2.2
29	水	今日のしょうがそばろごはんは、瑞穂地域でとれた新しょうがを使っています。しょうがには、からだ体をあたためるはたらきがあります。	しょうがそばろ ごはん		さばの塩焼き	さつまいものみそ汁 だいこんのべっこう煮		とりにく さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	えだまめはくさい えのきたけ しろうね しょうが りんご だいこん	ごめ さとう さつまいも	あぶら	641 827	29.1 35.2	312 331	3.0 3.7
30	木	今月の給食目標は守れましたか?「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、すべての食べ物に感謝の気持ちを表しましょう。	ごはん		春巻き	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 ほうれんそう ねぎ	たまねぎはくさい キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが もやし	ごめ でんぶん さとう はるさめ はるまきのかわ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	715 838	22.4 26.6	327 354	2.7 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。