鳥取市の今月の常後めあて 寒さに負けないからだをつくろう





鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市学校給食イメージキャラクター

			ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず			た 食 べものの はたらき・6 つの 基 礎 食 品 群							ネパム 栄 着	うか 養価		6 ~•9
	曜	Lpl.k< 主食		Lpith 主菜	副菜	デザート	ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・		からだ ちょうし おもに体 の調子を		ねつ ちから おもに熱や力 の		エネルギー	- たんぱく質	ししっ 脂質	はくえん	こんだてしゅだい が立の主語とメッセージ
日	曜 日						は 歯をつくる(赤)		ととのえる(緑)		もとになる(黄)						献立の主題とメッセージ
					47717		だい ぐん 第1群	だい ぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だい ぐん 第6群	kcal	g	g	g	
2 月					はるさめのスープ		ぎゅうにく たこ		にんじん	たまねぎ キャベツ			小学校	小学校	小学校	小学校	*な ほうせきばこ ●砂の宝石箱について・・・・鳥取市の学校給食オリジナルメニューの一つです。キラ
		. はん		がの宝石箱 砂の宝石箱			ぶたにく	わかめ	チンゲンサイ	らっきょう	さとう	W/3/-3	659	27.5	18.4	2.4	キラ輝く宝石のような白い「砂丘らっきょう」を使うことから料理名をつけました。らっ
	月	ご飯					とうにゅう	17,507	ブロッコリー	なし	はるさめ		中学校				きょうが苦手な子どもたちにおいしく食べてもらいたいとの願いが込められていま
					たことブロッコリーのソテー		とうふ		*	きくらげ	パンこ			1/		/	す。
					はくさいのクリーム		はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ		あぶら					●はくさいについて・・・はくさいは、巻が筍の野菜で、ビタミンCやカリウムが多く含
	\sim	だいせんこむぎ 大山小麦			スパゲッテイ			C 17 31-17 3	12.00.0				783	26.4	32.9		まれています。がに溶けやすい栄養素なので、汗ごと食べられる料理に入れるの
3		コッペパン		はまちのフライ	2007271		ベーコン			しめじ ごぼう		ドレッシング					がおすすめです。今日は、クリームスパゲッティの中に気高町産のはくさいが入っ
		J , , , , ,			ごぼうサラダ					しろねぎ	こむぎこ		942	31.4	39.1	3.6	ています。
										スイートコーン							
				いわしの	こまつなのみそ汁		いわし			だいこん	こめ	あぶら	625	24.4	17.4	2.6	●白ねぎについて・・・成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないようにす
4	水	ご飯		· -			あぶらあげ		こまつな	しろねぎ	じゃがいも						ることで白いねぎを作ることができます。冬の白ねぎは、寒さで甘みが増し、一段と
				さっぱり煮	白ねぎのカレー炒め		みそ		さやいんげん	レモン	こんにゃく		703	26.2	18.5	2.8	たいしくなります。今月は気高町で作られた白ねぎを使っています。
							ぶたにく			かぼす	さとう						
5				しゅうまい	キムチスープ		とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	だいこん にんにく	こめ	ごまあぶら	647	22.0	18.6	2.6	Description
	木	ご飯						にら	もやし	しゅうまいのかわ	1					べられるように考えられた保存食です。キムチの辛み成分は、血液の流れを良くし	
					チャプチェ		ぶたにく		にんじん	たまねぎ	はるさめ		716	23.9	19.5	3.0	て体をあたためる効果があります。
										はくさいキムチ							
	金	しょうが ご飯		おからない。おからない。おりまた。おりまた。おりまた。おりまた。これでは、おりまたが、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは	しゅんぎくのすまし汁		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しゅんぎく		あぶら	632	22.4	22.5	2.1	●しゅんぎくについて・・・しゅんぎくは、今が旬の野菜です。皮膚や粘膜を丈夫に
6							あぶらあげ		ほうれんそう	はくさい もやし		ごま					し、免疫力を高めるカロテンが含まれています。また、独特の奮りがするのが特徴
		∟取			ごま和え		とりにく			たまねぎ	でんぷん		736	25.6	25.5	2.6	ですが、この釜り成分にはお鰒の調子を整える効果があります。
-								<u> </u>		だいこん	さとう	<u> </u>					
		ご飯		さけの	ほうれんそうの豆乳みそ汁		さけ とりにく		にんじん	だいこん	こめ	ノンエッグマヨネーズ	635	24.6	20.6		●豆乳について・・・・豆乳は、大豆からつくられます。大豆に含まれるレンナンは、 □ 30 素がほう かっまかった。 一脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保ったりする
9 .	月							ひじき	ほうれんそう	えのきたけ	さといも	あぶら					脳の細胞を活性化したり、血液の循環をよくしたり、また、肌の健康を保つたりする はたら 働きがあります。今日は、豆乳と相性のよいみそを組み合わせて、豆乳みそ汁にし
				あかね焼き	五量ひじき		あぶらあげ		さやいんげん		こんにゃく		734	28.8	23.7	2.7	関さかめりより。今日は、豆乳と相性のよいみてを組み合わせて、豆乳みで汗にし ±1.4-
-	-						とうにゅう				さとう			1			ました。 ★ クリスマス 献立★・・・・今日は一足早いクリスマス献立です。クリスマスといえばチ
	火	大山小麦	4	ローストチキン	もみの木ス一プ	クリスマス		ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ		ドレッシング	685	26.5	29.8		★グリスマス献立★・・・今日は一足早いクリスマス献立です。クリスマスといえばチ キン料理なので含まりはローストチキンを取り入れました。副菜は、もみの木をイメー
10						カップ	ロースハム		ブロッコリー		さとう じゃがいも						キン料理なので今日はローストナキンを取り入れました。 副菜は、もみの木をイメージしたブロッコリーが入ったスープと、イルミネーションをイメージしたいろどりの良
		コッペパン			イルミネーションサラダ	デザート				たまねぎ カリフラワー			768	30.0	32.9	่างห	いサラダです。みんなで楽しく食べましょう。
								<u> </u> 		スイートコーン	. , , , .						いりつがです。かんなで来しく良べましょう。
11 ;	水	ご飯		さわらの	白玉だんご汁		さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい		あぶら	596 24	24.6	14.2	2.0	●しょうがについて・・・・今日は、さわらのスタミナ焼きの味付けに、鳥取県産のしょ
							とりにく			にんにく しろねぎ		うがを使っています。しょうがに含まれる辛み成分のショウガオールには、体を温め					
				スタミナ焼き	炒り豆腐		とうふ			ļ	しらたまだんご		691	29.2	15.8	2.4	る働きがあります。
							-			ほししいたけ				1			
	木	ご飯		豚肉のチリソース	かぶのスープ			ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ	こめ	あぶら	663	25.4	18.8	1.9	●かぶについて・・・かぶは、余分な塩分を体の外に出すカリウムや、お腹の調子
12							ベーコン		パセリ	はくさい	でんぷん こんにゃく				を整える食物繊維が豊富な変野菜です。煮るとやわらかく、竹みのあるかぶを今日		
				がらめ	さつまいものうま煮		とりにく		さやいんげん	たまねぎ	こむぎこ さとう		765	29.1	21.3	2.3	はスープの中に入れました。
							<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>	さつまりも	<u> </u>					

鳥取市学校給食イメージキャラクター

鳥取市の今月の経食めあて 寒さに負けないからだをつくろう





鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

						た食べもののはたらき・6つの基礎食品群						ネパよラ゚か 栄養価				○○○ ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○	
	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう			デザート	おもに血	きんにくほね・筋肉・骨・		らだ ちょうし の調子を	おもに熱	っ ちから や力 の	エネルギー	- 1	にっ 脂質	はなん	EART LAKED.
日	日	主食	牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	ほか	は 歯をつ	_{あか})くる(赤)	ととの	える(緑)	もとにな	sる(黄)				20.00	献立の主題とメッセージ
				- ×	m.)./.		だいぐん 第1群	だい ぐん 第2群	だい ぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だい ぐん 第6群	kcal	g	g	g	
					ふゆやさい		ぶり	ぎゅうにゅう		カキ針 たまねぎ キャベツ		あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	2 M H M M M M M M M M M M M M M M M M M
		** (+ 4.	\angle		冬野菜カレー			こか ソニかり				l	704	21.4	20.6	2.4	●条野菜について・・・にんじんや白ねぎなどの冬に筍を迎える野菜は、体を温め
13	金	麦ご飯		ぶりのメンチカツ			ぶたにく			しろねぎ	むぎじゃかいも	トレッンング	中学校			山学校	る働きがあります。今日は、冬野菜のおいしさがたっぷりつまったカレーです。しっ
					ほうれんそうのサラダ				ほうれんそう		こむぎこ		871				かり食べて繋さに負けない体をつくりましょう。
-										にんにく	パンこ		0/1	20.0	25.0	3.0	
16		ご飯		はまちの	漁揚げと豆腐のみそ汁		はまち みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごまあぶら	665	26.2	20.9	2.4	●玄米について・・・玄米は、もみがらだけを取りのぞいた、精米されていないお米
	月月						あぶらあげ		ほうれんそう	だいこん	さとう	あぶら					で、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。今日は、サラダの中にもち米の玄米
				白ねぎ焼き	キャベツの玄米和え		とうふ			しろねぎ	げんまい		772	30.7	23.7		が入っています。もちもちした食感を味わってください。
					イイ・フの五木和九		ロースハム			キャベツ							NOTE OF THE PROPERTY OF THE PR
		2° 1. 11. / = 4. 40	,	************************************	はくさいのスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし	コッペパン	あぶら	581	27.4	214	29	●ドッより、カルーのレイ・ドッより、カルト よっぱも マサナフ 風土 よう かっこう
17	火	大山小麦	A				ロースハム		パセリ	にんにく しろねぎ	さとう		301	27.4	21		●じゃがいもについて・・・じゃがいもは、かぜを予防する樹をがあるビタミンCや、まなか をようし となり しょくもっきかい ほうか かん かり を整える食物繊維が豊富に含まれています。今日は、気高町産のじゃか
''		コッペパン		プロバンス嵐	10-1				トマト	はくさい だいこん	じゃがいも		000	01.0			
					ジャーマンポテト					til			686	31.9	24.4	3.5	いもをジャーマンポテトにしました。
					しる		あかうお	ぎゅうにゅう	I= Z.1° Z.	はくさい	こめ	ノンエッグマヨネーズ					- L ゼケ
	١.١	12 6.	\angle	まかうだ 赤魚のノンエッグ	もずくのすまし汁			もずく					572	21.1	16.9		★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ
18	水	ご飯		マヨネーズ焼き	* 11 mm 1 m 1 m 2 m		ぶたにく	59 (えのきたけ	つきこんにゃく						物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしてい
				マコイー人焼き	切干大根のかみかみ煮					えだまめ	さとう	ごまあぶら	664	24.1	19.2	2.4	ます。今日のかみかみメニューは、切り干し大根のかみかみ煮です。
-	+ +									きりぼしだいこん							たんけんこんだて まいつき にち しょくいく ひ たんけん
19	木	ご飯		^{はるまま} 春 巻き	ブロッコリーの海せんパ宝菜		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	しょうが はくさい	こめ	あぶら	669	19.3	17.7		たなけんこんだで まいっき にも しょくいく ひ たんけん か とっ とりふるさと探検献立★・・・毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検 こんだて じょし しょうかい こん
							たこ		にんじん	たけのこ もも	はるまきのかわ	ごまあぶら					になった。 たまた、 しょうだい という はっぱん しょうかい はっぱん しょうかい はっぱん しょう
				19.50	フルーツミックス		いか			たまねぎ パイン	でんぷん		749	21.7	18.3	2.5	ffラ しょくざい 月の食材は、「ブロッコリー」です。今日の給食では、八宝菜の中にブロッコリーが
					270 22372					ほししいたけ	みかんゼリー						入っています。
		ご飯		さばの ゆずみそ焼き	なめこ汗		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが	こめ	あぶら	628	26.2	150		★ 冬至献立 ★・・・・朝日は、冬至です。冬至は、太陽が出ている時間が一年中で最
20	金					(F)	みそ		かぼちゃ	なめこ たまねぎ	さとう		020	20.2	10.5	2.0	も短い日です。日本には古くから、冬至にかぼちゃを食べてゆず湯に入る習慣があ
20	並						とうふ			しろねぎ	でんぷん		728	00.0	100		ります。みんなが健康に過ごせるよう顔う日本の伝統行事のひとつです。豁後もか
				., , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	かぼちゃのそぼろ煮		とりにく			ゆず	2702370		/28	30.3	18.0	2.6	ぼちゃとゆずを使って、冬至にちなんだ献立にしました。
					l. ā			*	I= / I* /	もやし たまねぎ	7.8						●お好み焼きについて・・・お好み焼きの原型は、安土桃山時代に作られた「麩の
		ご飯	4	お好み焼き	さといものみそ汁			ぎゅうにゅう				ノンエッグマヨネーズ	614	21.0	13.5	2.3	使き」という小麦粉を使った和菓子が始まりとされています。 今日は、鳥取県産の
23	月月						みそ	あおのり	チンゲンサイ	しょうが ごぼう		Ō					別さっていり小麦切を使った和果子が始まりとされています。ラロは、馬取県産の またにく できました。 できるは、豚肉、ながいもや気高町産のキャベツを使って給食センターでお好み焼きを作りま
					ツナとだいこんの和え物		ツナ			キャベツ しろねぎ			715	23.7	15.1	2.9	豚肉、なかいもや丸高可産のキャベンを使って精度センダーでお好か焼きを作りま
-					*		かつお			はくさい だいこん	さといも						UIS.
	4 .1.		1	ほし	ポトフ		ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン パンこ	あぶら	619	20.4	223	27	かていりょうり ご_ひ なべ いみ
		大山小麦	台				ロースハム	パセリ	キャベツ	じゃがいも						●ポトフについて・・・フランスの家庭料理で、フランス語で「火にかけた鍋」という意	
24	火	コッペパン		星のコロッケ													味があります。色々な野菜や肉を鍋で煮込んで作られます。今首の給食は、ウイン
		J) (1/1)			もやしのナポリタン		とりにく		ピーマン	セロリ	さつまりも		706	23.1	23.8	3.2	ナーやキャベツ、たまねぎ、にんじん、さつまいもなどを使ってポトフを作りました。
<u> </u>							ぶたにく		1	もやし	こむぎこ						
			,				ぎゅうにく ナニ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	ವ ಹ	あぶら	/				●一年の締めくくり・・・今日は、今年最後の給食です。わたしたちは、一年間に千
			4		はるさめのスープ							25.3.3	/	/	/		●一年の締めくくり・・・今日は、今年最後の稲度です。わたしたちは、一年間に十 ・
25	水	ご飯		砂の宝石箱			ぶたにく	わかめ	チンゲンサイ	らっきょう	さとう		r r	'	′		
					たことブロッコリーのソテー		とうにゅう		ブロッコリー	なし	はるさめ	<u> </u>	767	32.2	20.9		るといわれます。一年の締めくくりに、ふだんの食事や生活の仕方を振り返える機
					/こここ ノログコリー・リブ) ー		とうふ			きくらげ	パンこ						会にしてみましょう。