



バランスの良い食事をしよう！



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	主に体をつくる (糖質)		主にエネルギーになる (脂質)		主に体の調子を整える (たんぱく質)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
								穀類・豆類 (米・麦・豆)	野菜・果物 (小豆・とうもろこし)	肉・魚・卵 (鶏肉・豚肉・魚・卵)	油類 (植物油・動物油)	大豆製品 (豆腐・豆乳)	その他の野菜・果物 (ほうれん草・トマト)				
1	火	五目煮の五目とは「たくさんの」という意味です。今日の五目煮は野菜・厚揚げ・昆布など9種類の煮物が入っています。	ご飯		豚肉のしょうが焼き	五目煮 きゅうりとたこの酢の物		ぶたにく あつあげ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも はるさめ こんにやく きょう	ごま	にんじん いんげん	しょうが たけのこ しいたけ きゅうり	小学校 646	27.7	347	2.1
														中学校 773	32.8	371	2.5
2	水	じゃがいもチーズコロッケは、牛肉とたまねぎとじゃがいもとチーズを入れて作った手づくりコロッケです。味わって食べてください。	麦ご飯		じゃがいもチーズコロッケ	ゆばのすまし汁 小松菜のツナ和え		ぎゅうにく ゆば とうふ まぐろ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ばんこ	あぶら	にんじん ごぼう ねぎ	えのきたけ きゅうり キャベツ	小学校 685	25.0	349	2.0
														中学校 824	30.5	386	2.2
7	月	シチューには米粉が入っています。米粉はお米を粉にしたものです。給食には、米粉のパンと小麦粉のパンが両方あります。	ホワイトパン		オムレツのデミグラスソースかけ	米粉のシチュー コールスローサラダ		たまご とり スキムミルク	ぎゅうにゅう わかめ	こむぎ きょう じゃがいも こめ	あぶら	にんじん グリーンピース	たまねぎ スイートコーン きゅうり キャベツ しめじ	606	23.6	385	5.5
														724	28.7	419	6.7
8	火	5月5日は端午の節句です。こどもの健やかな成長を願い、龍のぼりをあげたり、かしわ餅やちまきを食べます。	ご飯		ぶりの照り焼き	豚汁 干草和え	ちまき	かつお ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	こめ きょう じゃがいも こんにやく ちまき	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれん草	だいこん ごぼう しろなめ えのきたけ	761	29.6	285	2.4
														893	34.8	302	2.8
9	水	納豆ボールは、ひきわり納豆と牛肉・豚肉のミンチ肉が入っています。納豆には、たんぱく質が多く含まれています。	麦ご飯		納豆ボール	いわしワンタンスープ アスパラ炒め		たまご ぎゅうにく ぶたにく なつとう いわし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ むぎ きょう こんにやく でんぶ じゃがいも	あぶら カシューナッツ	にんじん チンゲンサイ アスパラガス ピーマン あかぎれマン	もやし たまねぎ しめじ	630	24.0	293	1.8
														775	29.8	317	2.4
10	木	たまねぎは、お肉料理によく合い、給食でもいろいろな料理に使われています。鹿野町産のたまねぎを使ってたまねぎソースにしました。	ご飯		豚肉のたまねぎソース	魚そうめんのすまし汁 ごぼうナッツ		ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	こめ きょう こんにやく	あぶら ごまあぶら アーモンド ピーナッツ くるみ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう	667	27.0	307	2.5
														798	32.2	329	3.0
11	金	八十八夜(今年は5月1日)をすぎ、新茶の季節になりました。この頃になると、茶畑で茶摘みが行われます。今日は豆腐竹輪に抹茶の衣をつけて揚げました。	彩りご飯		豆腐竹輪の抹茶揚げ	じゃがいものみそ汁 たけのこと牛肉のピリ辛炒め		とうふ たまご あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも しらたき きょう	あぶら	にんじん ねぎ いんげん	おけのこ たまねぎ えのきたけ	656	26.2	322	3.2
														796	32.3	359	3.9
14	月	インドで食べられているナンは、小麦粉を使って焼いた平べったいパンの一種です。ドライカレーととてもよく合います。	ナン		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ ポテトサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ウィンナー たまご	ぎゅうにゅう	ナン じゃがいも	あぶら バーモント カレー	にんじん きぬきや	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	568	25.3	287	2.9
														734	32.7	306	3.9
15	火	おからは豆腐をつくる途中にできるもので、栄養価の高い食べ物です。今日のおからは鳥取県東部の大豆からできたものです。	ご飯		あじフライ	納さやのみそ汁 おからの炒り煮		たまご あじ あぶらあげ とうふ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ ばんこ きょう こんにやく	あぶら	にんじん きぬきや	たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ	634	27.4	335	2.3
														734	30.0	358	2.7
16	水	肉じゃがには、淡口しょうゆと濃口しょうゆを使っています。2種類のしょうゆを使うことで、見た目の色もよく、味にもコクが出ます。	発芽玄米ご飯		厚揚げたまごの野菜あんかけ	肉じゃが キャベツのはりはり和え		たまご ぎゅうにく きつたまご	ぎゅうにゅう	こめ きょう はつがけんまい じゃがいも こんにやく でんぶ	あぶら	にんじん きぬきや いんげん	きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ たくあん	648	25.1	310	2.9
														743	28.2	322	3.2
17	木	かつおは旬の魚です。コロコロ切ったかつおを油で揚げ、みそで味をつけました。アーモンドも入って、かみど入のある献立にしました。	ご飯		かつおのみそ煮	豆腐とわかめのすまし汁 きんぴらごぼう		かつお とうふ きつたまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ きょう こんにやく でんぶ	あぶら ごま アーモンド	にんじん きぬきや ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	621	28.8	321	2.3
														752	35.2	346	3.1

日	曜日	ひとことメッセージ	主食 主食	牛乳 牛乳	主菜 主菜	副菜 副菜	デザート その他	主に体をつくる (畜)		主にエネルギーになる (穀)		主に体の調子を整える (緑)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
								肉・魚・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海苔	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜 その他の野菜 果物					
18	金	毎月19日は「食育の日・鳥取ふるさと探検の日」です。今日は鳥取市の小中学生が佐治原の原木しいたけを使った献立を食べます。しいたけは春と秋が旬の野菜です。	たけのこご飯		さけの香味焼き	佐治原木しいたけのみそ汁 鍋さやと高野豆腐の たまごじ	みしょうかん	あぶらあげ さけ とうふ とりにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ	あぶら	にんじん きぬさや	たけのこ しいたけ しらねぎ たまねぎ みしょうかん	小学校 621 中学校 742	31.1 37.4	361 395	3.1 4.0
21	月	鶏肉にマーマレードソースで味付けをしオープンで焼きました。給食では、鳥取県産の鶏肉を使っています。	小型米粉パン		鶏肉の マーマレード焼き	アスパラとベーコンの スープスパゲティ コロコロサラダ		スキムミルク とりにく だいご ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん アスパラガス バゼリ	にんにく しょうが しめじ マーマレード たまねぎ しめじ きゅうり だいこん スイートコーン	591 744	30.5 36.6	293 309	2.9 3.4
22	火	あじは今が旬のさかなです。鹿野産のしょうがやみそを隠し味に入れて、手作りつみれにしました。つみれのだしがでて、おいしいみそ汁になります。	ご飯		いかカツ	あじのつみれ汁 小松菜のアーモンドソテー		あじ たまご いか みそ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶ	あぶら アーモンド	にんじん ねぎ ごぼう	しょうが えのきたけ だいこん ごぼう キャベツ	654 758	27.6 31.6	357 383	2.2 2.7
23	水	たけのこはとても成長が早く、地面から顔を出す10日ほどで青々とした竹に成長します。給食では鹿野町産のたけのこを使っています。	麦ご飯		あじのごま焼き	筑前煮 アスパラガスときゃべつの みそ炒め		あじ たまご とりにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん いんげん アスパラガス チンゲンサイ	しょうが たけのこ ごぼう キャベツ れんこん しいたけ	622 727	29.9 33.4	368 392	2.3 2.7
24	木	切干大根は、鹿野町でとれた大根を干して作ったものです。干し大根は、カルシウムが多く含まれていて骨や歯を丈夫にする働きがあります。	ご飯		かみかみ牛肉	かきたま汁 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう たまご ゆば みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶ	あぶら アーモンド	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しいたけ グリーンピース	676 810	28.6 34.1	328 348	2.3 2.9
25	金	グリーンピースは5月から6月がいちばんおいしい、今が旬の野菜です。今日はグリーンピースを入れて豆ごはんにしました。	豆ご飯		さばの しょうが焼き	もずく汁 ほうれんそうのごま酢和え		さば とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	こめ でんぶ	あぶら ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう	グリーンピース しょうが しめじ もやし きゅうり	604 713	28.3 33.3	312 335	3.1 3.6
28	月	今日のハンバーグは、おからが入っています。おからは、大豆をしぼったものです。食物繊維がおおく便秘を防ぐ働きがあります。	コッペパン		ハンバーグの トマトソース	グリーンピースのポタージュ ごぼうサラダ		スキムミルク おから ハンバーグ	ぎゅうにゅう ひじき	こむぎ じゃがいも	あぶら バター	にんじん たまご グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム スイートコーン ごぼう きゅうり	699 832	25.1 29.8	380 433	3.2 4.0
29	火	給食では、地産地消に取り組み地元のものをおく使った健康に良い献立を考えています。ソテーのほうれんそうは、鹿野町で育てられたものです。	ご飯		豚肉のみそがら め	にらたまみそ汁 ほうれんそうのソテー	なつ 夏みかん ゼリー	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく たまねぎ しめじ キャベツ なつみかん	688 825	26.7 31.9	296 311	2.6 3.2
30	水	アスパラガスは、鹿野町で育てられたものです。アスパラガスは、スタミナつけるのに振替の働きをするアスパラギン酸がおおく含まれることから名前がつけました。	麦ご飯		ポークウイナー	春野菜カレー アスパラガスのサラダ		ウイナー ぎゅうにゅう スキムミルク	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	アスパラガス きぬさや 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが なし きゅうり	651 800	23.2 29.5	286 300	2.6 3.0
31	木	南蛮漬けとは、魚や肉を塩であけて、ねぎや唐辛子と一緒に煮漬ける料理です。今日は、あじを南蛮漬けにしました。	ご飯		あじの南蛮漬け	若竹汁 ひじきの炒り煮		あじ とうふ さつまあげ だいご	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こめ	あぶら ごま	赤ピーマン 青ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり えのきたけ たけのこ みずな しいたけ	579 690	25.1 29.8	357 396	2.0 2.5

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。