

卒業おめでとうございます

ふるさとの味をふりかえってみよう！ とっとりふるさと探検日

5月 わかめ・しょうが 鳥取市気高町酒ノ津/瑞穂地区	6月 らっきょう・たまねぎ 鳥取市福部町/国府町	7月 千両なす(大黒なす美) 鳥取市	9月 切干大根 鳥取市鹿野町	10月 さつまいも(砂丘甘藷) 鳥取市賀露・湖山・末恒地区
11月 富有柿 鳥取市河原町	12月 紅さし梅・あたご梨 鳥取市用瀬町/佐治町	1月 さといも 鳥取市河内	2月 古代米 鳥取市青谷町	

鳥取市では、今年度も毎月19日の食育の日に合わせて、各地域の特色のある食材を給食に取り入れた献立を実施し、掲示資料を各学校へ配布しました。もう一度、各地域の産物や風土・文化を振り返り、ふるさとを大切に作る気持ちを持ちましょう。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ご飯	牛乳	若鶏肉のから揚げ	のっぺい汁 切干大根の含め煮	(中) すだちゼリー	とりこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい きりぼしだいこん えだまめ	ごはん あぶら	小学校 705	小学校 24.6	小学校 23.6	小学校 2.2	●鶏肉について…鶏肉は、「むね」、「ささみ」、「もも」などの部位がありますが、いずれもたんぱく質を豊富に含み、筋肉など主に体をつくるもとになります。今日は、「もも肉」を使った「若鶏肉のから揚げ」です。しっかり食べて、元気な体をつくりましょう。	
3	火	ちらし寿司	牛乳	さわらの西京焼き	花ふのすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なのほな たけのこ ほしいたけ	だいこん しろねぎ キャベツ もやし	ごはん ふ さとう おいり	小学校 585	小学校 24.2	小学校 13.0	小学校 3.4	★桃の節句献立★…今日は、鳥取県産のにんじん・しいたけ・たけのこを入れた「ちらし寿司」をはじめ、さわらや花型のふ、菜の花、おいりなどを取り入れたひな祭りにちなんだ献立にしました。ひな祭りは、子どもの健やかな成長を願うお祭りです。	
4	水	コッペパン	牛乳	たらフライ	ミネストローネ カラフルソテー	(中) お祝いデザート	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん キャベツ スイートコーン	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう パンこ	小学校 654	小学校 24.7	小学校 21.6	小学校 3.1	★中学校卒業お祝い献立★…今日は、お祝いの気持ちを込めて、デザートにケーキをつけました。また、たらフライやミネストローネなど給食の人気メニューを取り入れました。学校給食を通して身につけた食の力を生かして、これからも元気に過ごしてください。	
5	木	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き	だいこんのみそ汁 キャベツのツナ和え		ぶたにく あぶらあげ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こまつな ブロッコリー キャベツ	しょうが だいこん はくさい キャベツ	ごはん さとう	小学校 613	小学校 22.7	小学校 18.2	小学校 2.1	●豚肉について…豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、疲労回復にも効果があります。今日は、鳥取県産の豚肉をしょうが焼きにしました。	
6	金	ご飯	牛乳	さばの薬味焼き	チンゲンサイのスープ チャプチェ		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ もやし しいたけ たまねぎ	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう	小学校 597	小学校 24.3	小学校 15.2	小学校 2.3	●チャプチェについて…チャプチェとは、肉や野菜などを炒めてはるさめと和えた韓国料理の一つです。今日は鳥取県産の牛肉やにんにく、にんじんなどを使用し、最後にごま油を加えて仕上げました。肉や野菜の風味とごま油の香りを楽しみながら食べてください。	
9	月	麦ご飯	牛乳	ポークフランク	カレーシチュー ほうれんそうののり酢あえ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう にんにく なし キャベツ	たまねぎ しょうが キャベツ	ごはん あぶら むぎ じゃがいも さとう	小学校 702	小学校 23.4	小学校 18.6	小学校 2.8	●カレーシチューについて…今日は、給食の人気メニューのカレーシチューです。隠し味に鳥取市佐治町の「手づくり梨工房」で作られた梨ピューレを入れることで、まろやかな味になります。地元の食材がたくさん入ったカレーシチューを味わって食べましょう。	
10	火	ご飯	牛乳	はまちのフライ	厚揚げのみそ汁 ながいものそぼろ煮		はまち あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきたけ しろねぎ しょうが	はくさい ながいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	ごはん あぶら ながいも さとう こむぎこ パンこ	小学校 695	小学校 24.7	小学校 22.3	小学校 2.0	●ながいもについて…北栄町の砂地を生かして栽培された「砂丘ながいも」は、適度な粘りがあり、あっさりとした口当たりが特徴です。今日は鳥取県産の牛ひき肉と一緒にそぼろ煮にしました。	
11	水	米粉パン	牛乳	ケチャップソースハンバーグ	きのこスープスパゲッティ ハッピーキャロットサラダ	(小) お祝いデザート	ぎゅうにく ぶたにく とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんにく エリンギ チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ にんにく エリンギ キャベツ スイートコーン	こめコパン スパゲッティ さとう	ドレッシング 745	32.8	26.9	3.9	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生の卒業を祝う献立です。今日は、「ケチャップソースハンバーグ」や「きのこスープスパゲッティ」、型抜きをしたにんじんをサラダに入れました。小学校生活の思い出と共に、給食の思い出を話しながら、楽しい時間を過ごしてください。	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
12	木	ご飯		あじの煮付け	もずくのみそ汁 きんぴらごぼう		あじ 豆腐 さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう とうがらし	はくさい ごぼう えだまめ	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	小学校 612	小学校 27.5	小学校 12.7	小学校 2.7	●あじについて…あじは春から夏にかけて旬を迎える魚です。あじなどの青魚には、脳の働きを活発にする「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が豊富に含まれ、集中力・記憶力などを高める効果があります。
13	金	ご飯		鳥取ジンジャー コロッケ	かきたま汁 白ねぎの因幡のたれ炒め		ぎゅうにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しょうが キャベツ えのきたけ りんご なし	ごはん じゃがいも パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 650	小学校 23.2	小学校 18.3	小学校 2.1	●しょうがについて…今日は鳥取市気高町で栽培されたしょうがが入った「鳥取ジンジャーコロッケ」です。気高町で栽培されたしょうがには400年以上の歴史があります。収穫した後に天然の貯蔵庫(しょうが穴)で半年以上貯蔵することで辛みと風味が増します。
16	月	ご飯		かれいの から揚げ	豆腐としいたけのすまし汁 五目ひじき		かれい 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しいたけ だいこん れんこん えだまめ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	小学校 617	小学校 25.9	小学校 16.6	小学校 2.1	●しいたけについて…しいたけは春と秋に旬を迎えます。気温が下がる時期は、しいたけがひきしまつて味が濃縮され、おいしさが増しています。また、鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれ、きのこの栽培が盛んです。今日は地元のしいたけをたっぷり使ったすまし汁です。
17	火	ご飯		いわしの梅煮	豚汁 こまつなの煮びたし		いわし ぶたにく かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん うめ しろねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん こんにゃく さとう さといも	あぶら	小学校 632	小学校 26.9	小学校 14.4	小学校 2.5	●こまつなについて…こまつなには、皮膚や粘膜を守ったり、目の働きを助ける「ビタミンA」がたくさん含まれています。今日は、「こまつなの煮びたし」にかつお節を加え、風味豊かな献立に仕上げました。
18	水	コッペパン		ロースカツ	キャベツのスープ いかとチンゲンサイのしょうが炒め		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ もやし たけのこ きくらげ エリンギ しろねぎ しょうが	コッペパン さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 603	小学校 22.7	小学校 23.5	小学校 2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、かみこたえのある「いか」をチンゲンサイやしょうがなどと一緒に炒め物にしました。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
19	木	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	わかめのみそ汁 ほうれんそうのアーモンド和え		ぎゅうにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ とうがらし にんじん こまつな ほうれんそう にんにく しょうが	らっきょう たまねぎ もやし はくさい	ごはん さとう アーモンド	あぶら アーモンド	小学校 620	小学校 23.3	小学校 17.2	小学校 2.6	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。今日は鳥取市の特産物である「砂丘らっきょう」や鳥取市気高町酒ノ津で獲れた「わかめ」など、地元の食材がたくさん入った献立にしました。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。
20	金	ご飯		厚焼きたまご	肉じゃが はるさめの酢の物		たまご ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう はるさめ	あぶら	小学校 693	小学校 25.7	小学校 16.6	小学校 2.5	●牛肉について…今日は、鳥取県産の牛肉を「肉じゃが」に使用しています。牛肉にはたんぱく質・脂質など、体をつくるために必要な栄養素がたくさん含まれています。また、血液をつくるもとになる鉄分も多く含んでいるので、貧血予防にも効果があります。
23	月	ご飯		竹輪の 磯辺揚げ	みそけんちん汁 キャベツとこまつなのごま和え		ちくわ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん しょうが キャベツ	ごはん こむぎこ さといも	あぶら ごま	小学校 663	小学校 23.5	小学校 18.3	小学校 2.9	●さといもについて…さといものぬめりには、胃や腸などの粘膜を守ったり、たんぱく質の消化や吸収を高めてくれる働きがあります。今日は鳥取市河内地区で栽培されたさといもがみそけんちん汁の中に入っています。ホクホクとした食感を味わって食べましょう。

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

1年間の食生活をふりかえろう


～出来たところに○をつけてみましょう！～

1年間の食生活を振り返ってみてどうでしたか？
○がないところがある人は、○が増えるように頑張りましょう！

1日3食、決まった時間に食べることはできましたか？



栄養バランスが整った食事をすることはできましたか？



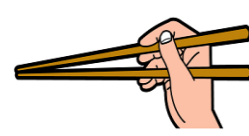
苦手な食べ物も頑張って食べましたか？



よくかんで食べましたか？



食事のマナーを守って食べましたか？



食べ物を大切にし、感謝して食べることはできましたか？

