

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、ふるさとを大切にしたい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 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	にんにく 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 にんにく 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 はくさい こまつな えのきたけ しろねぎ しょうが	ごはん あぶら ながいも さとう こむぎこ パンこ でんぶん	ごまあぶら はるさめ さとう	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	にんじん しめじ キャベツ スイートコーン	こめこパン 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。

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Vegetables, Side Dishes, Dessert, Food Groups (Red, Green, Yellow), Nutrients (Energy, Protein, Fat, Salt), and Notes. Includes illustrations of food items and a frog mascot.

※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？ (Illustration of a child eating)

栄養バランスが整った食事をすることはできましたか？ (Illustration of various dishes)

苦手な食べ物も頑張って食べましたか？ (Illustration of a child eating a green vegetable)

よくかんで食べましたか？ (Illustration of a child eating with chopsticks)

食事のマナーを守って食べましたか？ (Illustration of hands holding chopsticks)

食べ物を大切にし、感謝して食べることはできましたか？ (Illustration of children eating and talking)