



1年間の食生活をふりかえろう!

| 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 | おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもに熱や力のもとになる(黄) | | エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 塩分 |
|----|----|--|-----------------------|----|----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|---------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------|-----------------------|----------------|----------|-------------|----------|
| | | | | | | | | 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 | キロカロリー Kcal | グラム g | ミリグラム mg | グラム g |
| 2 | 月 | “食べる”という字は、漢字でかくと「人」という字に「良」と書きまします。おなかがすくと正しく考える力もなくなり、判断力も弱くなります。私たちは、満足に食べられてこそ心穏やかにになります。食べるということは、人間が生きていくための全ての基本です。 | ココア 揚げパン | | ハンバーグの ケチャップソース | 野菜スープ ジャーマンポテト | ヨーグルト | ぶたにく ベーコン たまご | ぎゅうにゅう ヨーグルト | にんじん パセリ | たまねぎ しめじ だいこん にんにく えだまめ | ぼんこ こむぎ さとう | あぶら | 小学校 720 | 47.7 | 361 | 2.8 |
| 3 | 火 | 3月3日は桃の節句です。おひりは、鳥取県東部に伝わる郷土菓子です。ひなまつりには、ひし餅がつきものですが、このひし型は、子どものしんまをあらわし病気にならないようにと願いがこめられています。 | ちらしずし | | てん 天ぷら3種 | すまし汁 菜の花のアーモンド和え | おいり | たまご とうふ かまぼこ ちくわ | ぎゅうにゅう こんぶ | にんじん なのはな ほうれんそう | しいたけ れんこん きぬさや えのきたけ しろねび キャベツ | (小)こめ (中)もちごま さとう さつまいも | あぶら アーモンド | 中学校 681 | 21.3 | 369 | 2.6 |
| 4 | 水 | 中学校はひと足早く、卒業祝いの赤飯です。9年間の学校給食のようにこれからもバランスよく食べて将来の夢に向かってすすんでください。 | (小)ご飯 (中)赤飯 | | わかとりにく 若鶏肉の白ねぎ ソースかけ | さいともと白菜のみそ汁 ほうれんそうののり酢和え | ちゅう (中) いわ お祝い デザート | とりにく シーチキン みど (中)あずき | ぎゅうにゅう のり | にんじん ほうれんそう | しろねび はくさい しいたけ キャベツ | こめ さとう さいとも | あぶら ごま デザート | 652 | 25.7 | 333 | 2.2 |
| 5 | 木 | おかか煮の「おかか」とは、鰹節のことです。鹿野町産のキャベツとほうれんそうを入れ、鰹節としょうゆを入れて煮ました。 | むぎ 麦ご飯 | | さばの 塩こうじ焼き | にく 肉じゃが おかか煮 | | さば ぎゅうにく かつお さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | たまねぎ キャベツ | こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく | あぶら | 673 | 31.8 | 300 | 2.8 |
| 6 | 金 | 鳥取港で水揚げされたたらをフライにしました。たらは、良質のたんぱく質を含む魚です。しっかりと噛んで食べましょう。 | はん ご飯 | | たらフライの タルタルソースかけ | もずく汁 きんぴらごぼう | デザート | たら たまご さつまあげ ゆば | ぎゅうにゅう もずく | にんじん さやいんげん パセリ こまつな | たまねぎ えのきたけ ごぼう | こめ かたくりこ こんにやく さとう | あぶら ごま マヨネーズ | 652 | 24.2 | 327 | 2.4 |
| 9 | 月 | 野菜は、1日350グラムとることが目安です。しかし、この分量の野菜を使った野菜ジュースが売られ、「これさえ飲めばいい」と誤解をまねくのではないかと問題になっています。ジュースにするとまかなうほか、食物繊維やビタミンなどが十分でないものもあります。野菜は、きちんと食べましょう。 | ホワイトパン | | ブロッコリーと チキンのグラタン | カレーポトフ キャベツのソテー | いちご | とりにく ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | ブロッコリー にんじん | たまねぎ だいこん キャベツ いちご | こむぎこ じゃがいも はるさめ | あぶら バター | 904 | 26.1 | 418 | 5.2 |
| 10 | 火 | 今日は、小学校の卒業お祝いしてお赤飯です。規則正しい食生活を行い、中学生になっても丈夫で強いからだをつくりましょう。 | しょう (小)赤飯 (中)ご飯 | | はまちの みそだれかけ | あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮 | しょう (小) いわ お祝い デザート | はまち あごちくわ とうふ とりにく みど (小)あずき | ぎゅうにゅう | にんじん こまつな | ゆず えのきたけ おから ごぼう ほししいたけ こんにやく しろねび | (小)もちこめ (中)こめ こんにやく さとう | あぶら デザート | 651 | 28.4 | 323 | 2.5 |
| 11 | 水 | 皆さんは、中華料理を円形テーブルで食べたことがありますか？ひとつのテーブルを6〜8人で囲みます。そして、自分の食べる分を自分でとりわけます。全員にわたるように考えてお皿に取ります。取り分けたものを残すもは行儀が悪いとされています。さあ残さず食べましょう。 | はん ご飯 | | すた 酢豚 | コーンたまごスープ ポテトサラダ | | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん ピーマン ほうれんそう | たまねぎ れんこん ほししいたけ コーン きゅうり しょうが | こめ じゃがいも かたくりこ さとう | あぶら ごまあぶら マヨネーズ | 663 | 24.5 | 278 | 2.2 |
| | | | | | | | | | | | | | | 800 | 29.4 | 291 | 2.7 |

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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



| 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 | おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもに熱や力のもとになる(黄) | | 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・豆制品 | 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 | | | | |
| 12 | 木 | 海の野菜と言われる海藻類は、カルシウムや鉄分をたっぷり含む食べ物です。今日のみそ汁に入っているわかめは、地元酒の津のわかめです。残さず食べて、丈夫な骨をつくりましょう。 | 五目ご飯 | | はたはたのから揚げ | じゃがいもとわかめのみそ汁 ブロッコリーのごま和え | | とりにく はたはた あぶらあげ みぞ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ブロッコリー | ほししいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ | こめ さとう こむぎこ かたくりこ | あぶら ごま | 小学校 641 | 27.2 | 343 | 3.0 |
| 13 | 金 | じゃぶ煮は、鳥取県の郷土料理です。鶏肉や魚と旬の野菜を入れて甘がらぐ煮たものです。今日は、鹿野町産の白菜とねぎが入っています。 | ご飯 | | 厚焼きたまご | じゃぶ煮 煮なます | | たまご かまぼこ とりにく とうふ | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん | むきえだまめ コーン たまねぎ はくさい ごぼう しろねぎ しいたけ | こめ さとう | あぶら | 644 | 26.1 | 375 | 2.4 |
| 16 | 月 | はっさくは、旬の果物です。はっさくは、江戸時代末に広島県因島で発見されました。体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。 | 米粉パン | | わがどりにく 若鶏肉の マーメレードソース | ほうれんそうとベーコンの スープスパゲティ ツナサラダ | はっさく | とりにく ベーコン シーチキン | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう こまつな | にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり はっさく マーメレード | こめ さとう こむぎこ | あぶら | 651 | 32.4 | 334 | 3.1 |
| 17 | 火 | 鳥取県産の牛肉を使ってカレーを作りました。カレーという言葉は、南方インドのタミル語で「一種のソース」のことです。インド人は、たまねぎ・にんにく・しょうがなどとともに10種類以上のスパイスを1時間以上も炒めてカレーを作ります。 | ご飯 | | たらの マヨネーズ焼き | ビーフカレー ひじきサラダ | | たら ぎゅうにく | ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき | パセリ にんじん | コーン にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ | こめ さとう じゃがいも | あぶら ドレッシング カレールー マヨネーズ | 654 | 26.2 | 408 | 2.4 |
| 18 | 水 | 納豆には、栄養がたっぷり。骨をつくるカルシウム、たんぱく質、ビタミンなどがバランスよく含まれています。さらに血行をとかす「ナットウキナーゼ」、骨を丈夫にするビタミンK2なども含まれている食べ物です。 | ご飯 | | 納豆ボール | キムチスープ チャプチェ | シュー クリーム | なつとう ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご いか みぞ | ぎゅうにゅう ひじき | にら にんじん | しろねぎ コーン はくさい たまねぎ えのきたけ | こめ さとう はるさめ かたくりこ | ごまあぶら あぶら シュークリーム | 802 | 33.0 | 347 | 2.4 |
| 19 | 木 | いわしのような青背のさかなには、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活発にしたりする成分が多く含まれています。健康のために、魚をすすんで食べましょう。 | 麦ご飯 | | いわしの かば焼き | こまつな 小松菜としめじのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の煮物 | | いわし あつあげ とりにく みぞ | ぎゅうにゅう | こまつな にんじん いんげん | しめじ はくさい ほしだいこん しょうが | こめ さとう | あぶら | 697 | 32.5 | 395 | 3.0 |
| 20 | 金 | マナーよく食べていますか？姿勢よく、お尻を持って食べることで胃に負担が少なく消化できます。さらに、いろいろなものをバランスよく交互に食べる(三角食べ・交互食べ)と、栄養素の吸収がよくなり、たくさんおいしく食べられます。 | ご飯 | | はまちのフライ 梅ソースかけ | ぶたじり 豚汁 ちくさ 干草和え | | はまち ぶたにく みぞ | ぎゅうにゅう | にんじん | うめ だいこん ごぼう しろねぎ えのきたけ | こめ さつまいも こんにやく さとう | あぶら ごまあぶら | 697 | 27.8 | 303 | 2.3 |
| 23 | 月 | 1年間の食事を振り返ってみて、何か一つでもできるようになったこと、食べられるようになったものがありますか？健康な食生活を送るためには、食事がとても大切なことを忘れないで毎日をごちましましょう。 | ご飯 | | チキチキ ごぼうナッツ | なめじり れんこんのきんぴら | | とりにく とうふ さつまあげ みぞ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | しょうが ごぼう たまねぎ なめこ しろねぎ れんこん | こめ さとう こんにやく | あぶら アーモンド くるみ | 656 | 23.7 | 338 | 2.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | 793 | 28.2 | 360 | 2.8 |

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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。