



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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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	kcal	g	g	g	
1	水	大山小麦 黒糖パン		しゅうまい	とっとりラーメン はくさいのオイスターソース炒め		ぶたにく あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	しょうねぎ まやし きくらげ たけのこ はくさい	コッペパン あぶら ちゅうかめん こむぎこ こくとう さとう でんぷん	小学校 613 中学校 710	小学校 26.3 中学校 29.7	小学校 18.4 中学校 20.2	小学校 3.8 中学校 4.6	●とっとりラーメンについて...鳥取県の特産物であるあご竹輪や、県産のきくらげ、たけのこを使用したラーメンです。地元のおいしい恵みを味わってほしいと願いを込めて、「とっとりラーメン」という献立名にしました。		
2	木	ご飯		ホイコーロー	わかめのスープ 大学いも		ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ	にんにく ごはん さつまいも さとう キャベツ	あぶら ごまあぶら	707 815	21.0 23.6	17.4 19.6	2.0 2.2	●さつまいもについて...9月から給食に使用しているのは、鳥取市賀露・湖山・末恒地区で計画栽培されている「砂丘かんしょ」です。このさつまいもは水はけのよい砂地で育てられ、甘味が強いのが特徴です。油で揚げたさつまいもに甘いたれをからめ大食いもしました。		
3	金	ご飯		いわしのしょうが煮	のっぺい汁 こまつなと厚揚げのあつさり煮	せつぶんまめ 節豆	いわし あつあげ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうねぎ ごはん さいとも でんぷん さとう		643 715	26.0 27.9	15.7 16.1	2.1 2.3	★節分献立★...節分は、立春の前日に行われる日本の伝統行事です。「一年間、健康でありますように」という願いをこめて、炒っただいを食べます。厄よけの習わしで、いわしの頭をひいらぎの小枝にさしたものを玄関に飾ります。今日は、鳥取県産のいわしのしょうが煮や「野菜畑のシンデレラ」で作られた手作りの節分豆の献立です。		
6	月	ご飯		はまちのしょうが煮	はくさいのみそ汁 ひじきの炒り煮	ちゅう (中) いよかん ゼリー	はまち あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき にんじん さやいんげん	しょうが ごはん ごんにやく さとう しょうねぎ (中)いよかんゼリー	あぶら	619 752	23.1 26.7	16.6 18.7	2.5 3.1	●はくさいについて...代表的な冬野菜で、ビタミンCやミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。味にクセがないので、鍋や煮込み料理、炒めものにもよく合います。今日は、はくさいのみそ汁に入れました。はくさいをしっかり食べて、体の調子を整えましょう。		
7	火	ご飯		かれいのから揚げ	みそおでん はくさいのごま煮		かれい とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ほうれんそう	だいこん しょうが しょうが はくさい	ごはん あぶら さいとも ごま ごんにやく さとう でんぷん こむぎこ	621 715	25.4 29.4	15.1 16.9	1.7 2.0	●みそおでんについて...おでんは、代表的な鍋料理です。だいこんやさいとも、にんじんなどの根菜類は体を温める効果があるので、おでんの具材としてぴったりです。今日は、鳥取県産の野菜や鶏肉を煮込んだみそ味のおでんです。		
8	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	冬野菜のポトフ 鳥取タルタルサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう にんじん パセリ	しょうねぎ らっきょう レモン かぶ エリンギ キャベツ だいこん	コッペパン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	578 694	24.1 28.5	22.9 26.8	3.4 4.3	『てり焼きチキンの鳥取タルタルのせ』は、レシピコンテストで入賞した城北小学校6年生の藤原すみれさんのレシピです。鳥取タルタルは、鳥取市産のらっきょうや白ねぎで作りました。照り焼きチキンの上に鳥取タルタルサラダをのせて食べて下さい。		
9	木	ご飯		さわらの照り焼き	なめこ汁 高野豆腐のたまごとじ		さわら かまぼこ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう にんじん	しょうねぎ ごはん なめこ たまねぎ えだまめ だいこん	あぶら	583 669	24.1 28.3	14.3 16.0	1.9 2.3	●高野豆腐について...高野豆腐は木綿豆腐を凍らせて熟成し、その後、乾燥させて作られる、たんぱく質やカルシウムを多く含む食品です。成長期に必要な「カルシウム」は、普段の食事でも不足しがちな栄養素です。今日は、高野豆腐のたまごとじを献立に取り入れています。		
10	金	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	たらすまし汁 だいこんのべっこう煮		とりにく たら さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが ごはん たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん	あぶら	661 793	24.7 30.2	21.0 26.2	2.1 2.7	●たらについて...たらはたんぱく質を多く含み、脂肪分が少ない白身魚です。身がやわらかく、あっさりしていて、かぜ予防の効果のあるビタミンB2を含んでいます。今日のすまし汁には、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています		
13	月	ご飯		げんまい 玄米入りつくね	肉じゃが キャベツの塩こうじ炒め		とりにく 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 ごはん しょうねぎ ごはん しょうねぎ ごんにやく	あぶら	697 814	23.1 27.3	17.1 19.6	2.5 2.8	●塩こうじについて...塩こうじは、米こうじと塩と水を混ぜて作られる日本伝統の発酵食品です。米こうじは、ビタミンB群が豊富に含まれ、免疫力を高めるといわれています。今日は、鳥取市の農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩こうじを使い、キャベツの塩こうじ炒めを作りました。		
14	火	ご飯		ちくわ 竹輪のゆかり揚げ	こまつなのスープ 花野菜の温サラダ	ガトーショコラ	ちくわ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー あかしそ	だいこん たまねぎ えのきたけ カリフラワー キャベツ	あぶら ごはん こむぎこ ドレッシング	730 793	21.9 23.5	21.2 21.8	3.0 3.3	●カリフラワーについて...今が旬のカリフラワーは、ビタミンCを多く含み、体の疲れをとったり、肌の健康を守ってくれたりする働きがあります。今日は、同じ花野菜でビタミンCを多く含むブロッコリーも使い、温かいサラダにしました。		

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また年度末になりましたので給食費精算にともなう献立の変更をすることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「給食レシピ」をご覧ください。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	kcal	g	g	g	
15	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	かぶとほうれんそうのシチュー スイートビーンズサラダ	ほか	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	かぶ たまねぎ えだまめ	コッペパン マカロニ さつまいも	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●だいずについて...だいずは、食物の中でも肉や魚などと同じくらい良質のたんぱく質を含んでいて、「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質は、筋肉などの体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産のだいずとさつまいもでサラダを作りました。	
16	木	ごはん		豚肉の 因幡のたれ炒め	梅ふのすまし汁 根菜の煮物	(中) 棒チーズ	ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう (中)チーズ	にんじん ねぎ れんこん だいこん	もやし しろねぎ りんご なし キャベツ えのきたけ にんにく ごぼう	ごはん うめふ さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	568 706	22.8 32.3	10.7 12.2	2.2 2.9	●根菜について...根菜とは、土の中で育った根や茎を食べる野菜やいものことで、食物繊維が豊富に含まれ、かみごたえのあるものが多いです。今日の根菜の煮物には、鳥取県産のごぼうやさといもが入っています。
17	金	ごはん		はまちの 梨ソースかけ	さつまいものみそ汁 鹿野白ねぎの豆乳煮		はまち みそ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	なし だいこん しろねぎ はくさい	ごはん さつまいも ごむぎこ こんにやく さとう	あぶら	685 797	24.2 28.1	21.0 24.2	2.0 2.4	★とっとりふるさと探検白～鹿野～★今月のふるさと探検食材は、鹿野町で収穫された白ねぎです。成長に合わせて土をかぶせていき、日にあたらないように育てることで、白いねぎをつくります。鹿野白ねぎは、やわらかく、甘みがあるのが特徴です。今日は、鳥取県産の豆乳と煮込みました。
20	月	ごはん		照り焼きハンバーグ	緊給カレー キャベツの温サラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ だいこん たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ドレッシング ココナッツ	751 832	23.8 26.3	23.5 24.9	4.2 4.4	★防災献立について★...日本観測史上最大となる東日本大震災の発生から6年目を迎えるにあたり、防災意識を高めるため、今日の給食は、非常食として保管している「緊給カレー」を提供します。カレーは個包装です。切り口がありますが、取り扱いに十分注意して食べましょう(汁椀に入れて食べてください)。
21	火	ごはん		さけの塩焼き	かにのみそ汁 さつまいものレモン煮		さけ かに みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ レモン	ごはん さつまいも さとう		600 689	29.0 34.0	11.4 12.2	2.8 3.3	●かにについて...鳥取産で水揚げされた親がにのみそ汁に入れました。だいこんを入れたかに汁は、鳥取の冬の味覚を代表する郷土料理の一つです。親がにを丸ごとカットしてあり、外子と内子が入っているので、親がに独特の磯の風味を感じながら食べてください。
22	水	大山小麦 コッペパン		豚肉の ワインソースかけ	ブロッコリーとベーコンのスープ 鳥取しろいサラダ		ぶたにく ベーコン とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しろねぎ らっきょう にんにく だいこん たまねぎ	コッペパン でんぶん ごむぎこ さとう ながいも なしジャム	あぶら	616 734	28.0 32.8	22.1 25.5	3.5 4.3	『鳥取しろいサラダ』は、レシピコンテストで入賞した城北小学校6年生の米谷垂梨沙さんの献立です。鳥取市産のらっきょう、白ねぎなど白い食材が入ります。らっきょうのすっぱい酸味を食べやすくするために、梨の甘味を加えたレシピです。
23	木	ごはん		あじの煮付け	豚汁 だいずと昆布の含め煮	(小) いよかん ゼリー	あじ ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこん しろねぎ えだまめ	ごはん さといも さとう こんにやく しょう(小)いよかんゼリー	あぶら	665 702	29.6 32.2	13.3 14.0	2.8 3.1	●あじについて...あじは、青魚の仲間ですが、身は白身に近くせがありません。脂肪は、ドコサヘキサエン酸(DHA)という成分が含まれていて、脳の働きを活発にします。今日は、鳥取県産のあじの煮付けです。	
24	金	ごはん		梨の春巻き	はるさめのスープ ほうれんそうのカシューナッツ炒め		ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ なし	ごはん はるさめ ごむぎこ こめこ	あぶら カシューナッツ	631 699	16.6 17.1	16.3 16.7	2.8 3.1	『梨の春巻き』は、レシピコンテストで入賞した高草中学校3年生の藤木垂英依さんの献立です。市産の梨と県産の白ねぎを取り入れました。他にも、チーズが入っています。ふるさとの味が詰まった春巻きです。
27	月	ごはん		信田煮	はまちのつみれ汁 切干大根の含め煮	あじつ 味付けのり	とりにく あぶらあげ はまち みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ グリーンピース だいこん	しょうが たまねぎ スイート コーン だいこん はくさい きりぼし だいこん	ごはん さとう		656 730	23.4 25.3	19.0 20.0	2.6 2.9	●切り干大根について...切り干大根は、大根を細く切り乾燥させた食材です。生の大根を干すことで甘みが増すだけでなく、カルシウムや鉄分などの栄養素も凝縮されています。鳥取県産の切り干大根を含め煮にしました。
28	火	ごはん		トンカツ	もずくのみそ汁 五目きんぴら		ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん とうがらし	だいこん しろねぎ れんこん しめじ ごぼう	ごはん ごむぎこ パンこ ごま こんにやく さとう	あぶら ごま	684 785	21.6 24.5	21.0 23.6	2.3 2.7	●豚肉について...豚肉は、肉類の中で一番ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、疲労回復やスタミナアップに効果があります。まだまだ、寒い日が続きますので、豚肉をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また年度末になりましたので給食費精算にともなう献立の変更をする場合があります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「給食レシピ」をご覧ください。