



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	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	しろねぎ もやし 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 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	ごはん		ホイコーロー	わかめのスープ 大学いも		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ねぎ	にんにく だいこん しいたけ キャベツ	ごはん さつまいも ごまあぶら さとう でんぷん	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がく学にもしました。				
3	金	ごはん		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 節分豆	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	しろねぎ だいこん しめじ たまねぎ	ごはん さといも 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です。				
6	月	ごはん		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	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん はくさい しろねぎ	ごはん こんにやく さとう	619 752	23.1 26.7	16.6 18.7	2.5 3.1	●はくさいについて…はくさいは、代表的な冬野菜で冬のビタミン不足に欠かせない食材です。ビタミンCやB群と合わせて、カリウムなどのミネラルも含んでいます。はくさいは、煮込むほど甘味が増すため、鍋料理だけではなく、汁物や煮物など幅広く活躍する野菜です。今日は、はくさいをたっぷり使ったみそ汁です。				
7	火	ごはん		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	にんじん ほうれんそう	だいこん しょうが はくさい	ごはん さとう さといも ごま こんにやく 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、鍋の中に好きな具を入れて煮込むだけで、とてもおいしい料理になります。今日は、だいこんやさといも、にんじんなどの根菜類と、しょうがを入れたみそ味のおでんです。根菜類やしょうがは、ぽかぽかと体を温める働きがあります。				
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	しろねぎ レモン ろっしょう かぶ エリンギ キャベツ だいこん	コッペパン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	578 694	24.1 28.5	22.9 26.8	3.4 4.3	ふるさと鳥取給食 レシピコンテスト 優秀賞献立 『と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ください。				
9	木	ごはん		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	しろねぎ なめこ たまねぎ だいこん	ごはん ふ さとう	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させた後、乾燥させて作られます。この作り方によって、豆腐に含まれているたんぱく質やカルシウムがギュッと凝縮され、栄養価が高い食品になります。成長期のみなさんの不足しがちなカルシウムを補うことができるので、しっかり食べましょう。				
10	金	ごはん		わかどり肉のから揚げ	たらのすまし汁 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 たまねぎ はくさい えのきたけ だいこん	ごはん あぶら こむぎこ でんぷん さとう	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、脂肪分が少ないので消化がよい魚です。冬場の寒い季節にうま味が増します。鳥取港で水揚げされた新鮮なたらの風味がすまし汁いっぱいになり、鳥取の海の幸を味わうことができます。				
13	月	ごはん		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 キャベツ きくらげ しろねぎ	ごはん けんまい あぶら しろこうじ じゃがいも さとう こんにやく	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、免疫力を高める効果があるとされています。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って、キャベツを炒めます。				
14	火	ごはん		ちくわのゆかり揚げ	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	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 キャベツ	ごはん あぶら こむぎこ ドレッシング ガトーショコラ	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効果があります。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。☆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」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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
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 スイートピーズサラダ	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 623	小学校 26.0	小学校 19.5	小学校 3.4	●だいずについて...だいずは、古くから日本の食生活と深く関わってきました。だいずを発酵させて作るみそや豆腐やおからなど、だいずから作られる加工食品がたくさんあります。肉や魚などと同じくらい良質なたんぱく質を含んでいる食品の一つです。今日は、鳥取県産のだいずと鳥取市産のさつまいもを合わせたサラダです。	
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	もやし しろうなぎ りんご	ごはん うめふ さといも さとう	568 706	22.8 32.3	10.7 12.2	2.2 2.9	●梅ふについて...梅の季節にちなんで、梅の形をした「生ふ」をすまし汁に入れました。平安時代の花見は、現代の桜とは違い、梅を見ていたと言われており、万葉集にも梅の花を詠んだものが多く集録されています。寒さが続く中でも春の訪れを感じる梅の花をめで楽しんでください。	
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 しろうなぎ はくさい	ごはん さつまいも でんぶん さとう	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、白いねぎを作ります。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 たまねぎ にんにく	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	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。切り口がありますので、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	●親がにについて...鳥取県では、冬にズワイガニがたくさんとれます。ズワイガニのメスを「親がに」、オスを「松葉がに」と言います。だいこんを入れた親がにのみそ汁は、寒い鳥取の冬の味覚を代表する郷土料理の一つです。外子と内子をかかえ、みそからはコクが出るので、うま味たっぷりの濃厚なみそ汁になります。	
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	しろうなぎ にんにく らっきょう なしジャム	コッペパン あぶら でんぶん さとう ながいも	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レシピです。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	にんじん こんぶ	だいこん しろうなぎ えだまめ	ごはん さとう さといも こんにやく	665 702	29.6 32.2	13.3 14.0	2.8 3.1	●昆布について...海の中のミネラルを吸収して育った昆布は、ヨウ素というミネラルを多く含んでいます。ヨウ素は、脳の発育を促す働きがある甲状腺ホルモンのもとになります。今日は、だいずやにんじんと一緒に煮物にしました。	
24	金	ごはん		梨の春巻き (チーズ入り)	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 ちくわ	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 しろうなぎ しょうが キャベツ	ごはん あぶら はるさめ こむぎこ こめこ	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年生の藤木並英依さんのレシピです。鳥取市産の梨と鳥取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。地元の食材を取り入れた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 切り干大根の含め煮	あじつ 味付けのり	とりにく はまち あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ スイートコーン	しょうが たまねぎ グリーンピース だいこん 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	●はまちについて...12月から2月が旬のはまちは一番脂がのって、おいしさが増えています。はまちに含まれているエイコサペンタエン酸とドコサヘキサエン酸は、記憶力アップや学習機能の向上などの効果が期待されます。どちらも体内では生成できないので、積極的に食べ物から取り入れましょう。	
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	にんじん さやいんげん とうがらし	だいこん しろうなぎ れんこん しめじ	ごはん あぶら こむぎこ ごま パンこ さとう	684 785	21.6 24.5	21.0 23.6	2.3 2.7	●豚肉について...豚肉は、他の肉類に比べ、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれている糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンなので、疲労回復やスタミナアップに効果があります。今日の主菜は、トンカツです。	