



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					
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	ほか	ぶたにく あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	しろねぎ もやし きくらげ たけのこ はくさい	コッペパン あぶら	あぶら	小学校 613	小学校 26.3	小学校 18.4	小学校 3.8	●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 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 さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	707	21.0	17.4	2.0	●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芋にもしました。
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っさり煮	せつぷんまめ 節分豆	いわし あつあげ せつぷんまめ	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 しょうが たまねぎ	ごはん さといも でんぶん さとう	あぶら	643	26.0	15.7	2.1	★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、炒たただいずを食べます。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、鳥取県産のいわしや大豆を献立に取り入れています。
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	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 (中)いよかんゼリー	ごはん こんにやく さとう	あぶら	619	23.1	16.6	2.5	●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。味にくせがないので、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	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 さといも こんにやく さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	621	25.4	15.1	1.7	●みそおでんについて…おでんは、代表的な鍋料理です。室町時代の豆腐田楽から1000年かけて今のおでんに進化しました。日本各地で旬の食材や特産物を使ってつくられています。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	しろねぎ 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 ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも	あぶら	578	24.1	22.9	3.4	『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	あぶら	583	24.1	14.3	1.9	●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た後、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 こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	661	24.7	21.0	2.1	●たらについて…たらはたんぱく質を多く含む、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		げんまいい 玄米入りつくね	緊急給カレー 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 しほこうじ げんまいい じゃがいも さとう	あぶら	697	23.1	17.1	2.5	★防災献立について★…3月11日は東日本大震災の発生から6年目を迎えます。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「緊急給カレー」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)。 ※防災献立は20日実施予定でしたが湖東中は給食中止のため。
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	ごはん こむぎこ ガトーショコラ	あぶら ドレッシング	730	21.9	21.2	3.0	●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を多く含む、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					
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		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム ブロッコリー	にんじん ほうれんそう たまねぎ えだまめ	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のようになります。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	ご飯		豚肉の因幡のたれ炒め	梅ふのすまし汁 根菜の煮物	ちゅう(中) ほう 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 しろうねぎ りんご ななし 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す。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	ご飯		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 しろうねぎ はくさい	ごはん さつまいも でんぶん こむぎこ 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日～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して育てることで、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。
21	火	ご飯		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 きやいんげん	だいこん たまねぎ レモン	ごはん さつまいも さとう	あぶら	600 689	29.0 34.0	11.4 12.2	2.8 3.3	●かにについて...鳥取港で水揚げされた親がにを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	しろうねぎ 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 こむぎこ 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年生の米谷亜葉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	ご飯		あじの煮付け	豚汁 だいずと昆布の含め煮	しょう(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 しろうねぎ えだまめ	ごはん さといも さとう こんにやく	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、身は白身に近くクセがありません。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、脳の動きを活性化にします。今日は、鳥取県産のあじの煮付けです。
24	金	ご飯		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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ しろうねぎ しょうが キャベツ	ごはん はるさめ こむぎこ 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年生の藤木亜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、ふるさとの味がまった春巻きです。
27	月	ご飯		信田煮	はまちのつみれ汁 きりぼしだいこんふくに 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	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ グリーンピース 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	あぶら	656 730	23.4 25.3	19.0 20.0	2.6 2.9	●切干大根について...切干大根は、大根を細く切り乾燥させた食材です。生の切干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。鳥取県産の切干大根を含め煮にしました。
28	火	ご飯		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 きやいんげん とうがらし	だいこん しろうねぎ れんこん ごぼう	ごはん こむぎこ パンこ 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、豚肉をしっかりと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。☆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。