



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・豆製品	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				
3	月	ビーフシチューの牛肉は、鳥取県産の牛肉です。牛肉には、たんぱく質や鉄分が多く含まれていて、貧血を防ぐはたらきがあります。	大山の恵みパン		オムレツ	ビーフシチュー みずな 水菜のソテー		たまご ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ セロリ だいこん みずな	こむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	小学校 699	26.0	330	2.4
4	火	2月3日は節分です。節分には、炒った豆をまき、福を招く習慣があります。年齢の数だけ豆を食べるといいと言われています。	手巻きご飯		手巻きご飯の具	うめ 梅ふのすまし汁 きんぴらごぼう	せつぶんまめ 節分豆 あじっ 味付けのり	ウインナー たまご とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ	きゅうり うめ えのき しろうね ごぼう	こめ うめふ こんにやく さとう	ごま あぶら	699	26.3	372	4.3
5	水	寄せ鍋には境港で水揚げされた「べにずわいがに」が入っています。べにずわいがにには、生きている時から赤いので、べに紅ずわいがこと呼ばれます。800m~2000mの深海にいるので、かごなわ漁法で漁をします。	ご飯		ますのみそマヨ焼き	よ 寄せ鍋 キャベツの茎わかめ和え		たら かに とりにく とうふ ます みぞ	ぎゅうにゅう くわかめ	パセリ にんじん しゆんぎく	はくさい しいたけ しろうね えのき キャベツ だいこん	こめ しらたき	マヨネーズ	621	31.8	381	2.4
6	木	もずくのヌルヌルは、フコダインという成分で、血液をさらさらにする働きがあります。また、カルシウムやミネラルがたくさん含まれていて体にとってもいい働きをします。	発芽玄米 ご飯		さばの甘酢揚げ	もずく汁 だいこん 大根のそぼろ煮		さば たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん ごまつな さやいんげん	えのきたけ だいこん たまねぎ しいたけ	こめ げんまい かたくりこ さとう	あぶら	649	27.5	322	2.3
7	金	<かみかみ献立> コロコロに切った牛肉と、炒り大豆やアーモンドを使ったかみかみメニューにしました。しっかりかんで食べると、頭の働きもよくなります。	ご飯		かみかみ牛肉	なめこ汁 ひじきの炒り煮		ぎゅうにく だいず とうふ さつまあげ	みぞ ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	だいこん はくさい しろうね しいたけ えだまめ いよかん	こめ かたくりこ こんにやく さとう	あぶら	653	27.4	365	2.5
10	月	ソテーとは、野菜や、肉、魚などをバターや油で炒める料理のことです。鳥取県産の旬のほうれん草とベーコンを入れ、にんにくの風味をきかせました。	キャロットパン		キャベツの平つくね	スープスパゲティ ほうれん草のソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ いんげん	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	こめ げんまい	あぶら ごま さとう	717	23.3	354	3.3
12	水	けたかちあみずしりちくそだ 気高町水尻地区で育てられたほんもろこは、白身魚で味の淡白な魚です。油で揚げ、地元しょうがを使って、南蛮漬けにしました。	むぎ 麦ご飯		ほんもろこのしょうが南蛮	すき焼き す たこの酢のもの		ぎゅうにく たこ ほんもろこ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが しろうね えのきたけ れんこん はくさい だいこん	こめ むぎ	さとう あぶら	643	28.0	688	1.9
13	木	にんじんをすりおろして、ポタージュにしました。にんじんは、カロテンが多く、オレンジ色なので見た目もきれいでいろいろ料理に使われています。	ご飯		手作りハンバーグのデミグラスソースかけ	にんじんポタージュ ブロッコリーのコンソメ煮		ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ さとう さとう こむぎ ばんこ かたくりこ	あぶら バター	698	25.5	350	1.7
14	金	いわしには、骨を作るために必要な、カルシウムと髪の毛や皮膚を作るために必要なビタミンが多く含まれています。今日のいわしは、鳥取県近海で水揚げされたものです。	ご飯		いわしのやわらか煮	ごもく 五目煮 らっきょうサラダ	チョコデザート	いわし かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たけのこ しいたけ らっきょう きゅうり だいこん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら チョコレート	698	28.5	459	2.9
														790	31.1	481	3.2

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。



食事と健康のかかわりを知ろう!

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 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 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				
17	月	しゅうまいは、豚肉のひき肉を小麦粉の皮で包み、むしり料理した中華料理です。	こめ 米粉パン		しゅうまい	みそラーメン 中華炒め		ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや	たまねぎ もやし たけのこ コーン キャベツ にんにく しょうが しろねぎ	こむぎ こんにやく	あぶら ごまあぶら さとう	小学校 634	32.5	331	4.3
														中学校 783	40.4	364	5.8
18	火	みそは、鹿野町で作られています。大豆と麴と塩を混ぜ合わせて、発酵させてつくられています。日本料理には、欠かせない調味料です。	ほん ご飯		てん 天ぷら2(3)種	チンゲンサイのみそ汁 ごもくまめ 五目豆	いよかん	ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいず みぞ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しいたけ しめじ たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ いよかん	こめ さとう じゃがいも	バター あぶら	630	22.4	348	2.8
														765	25.5	377	3.2
19	水	とっとりけんさんまつな、つか、なつとうあ、こまつな、鳥取県産の小松菜を使っ納豆と和えにしました。小松菜には、カルシウムがたくさん含まれています。残さず食べましょう。	しかの 鹿野地鶏の 炊き込みご飯		かれいのから揚げ	けんちん汁 こまつな なつとうあ 小松菜の納豆和え		とりにく かれい とうふ なつとう シーチキン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ しめじ たまねぎ だいこん キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう まよネーズ ごぼう		611	27.3	402	2.3
														713	30.2	430	2.8
20	木	ごぼうは、食物繊維が豊富な食材です。ごぼうに含まれる食物繊維は、胃や腸をきれいに掃除をする働きがあります。よく噛んで食べましょう。	ほん ご飯		やきにく 焼肉	キムチスープ ごぼうナッツ		ぎゅうにく ぶたにく だいず みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ さとう	あぶら アーモンド ピーナッツ	683	24.6	355	2.5
														779	29.8	383	2.8
21	金	ふゆやさい、とっとりけんさん、冬野菜カレーは、鳥取県産のほうれんそう入りです。ほうれんそうには、ビタミンAや鉄分が多く含まれていて、風邪を予防し、いろいろな病気を防ぐ働きがあります。	ほん ご飯		さんしょく 三色エッグ	ふゆ やさい 冬野菜カレー かい 海そうサラダ		たまご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かいそう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく しょうが なし キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	710	26.3	330	3.5
														840	30.0	347	4.2
24	月	ジャーマンポテトとは、ドイツの家庭料理です。ジャーマンとはドイツを意味します。ゆでたじゃがいもをかりかりに炒めたベーコンのあぶらで炒めるじゃがいも料理です。	こつぱパン		だいず入り ドライカレー	コーンスープ ジャーマンポテト		ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ばせり	たまねぎ にんにく とうもろこし たまねぎ	こむぎ じゃがいも	あぶら	698	26.2	330	3.8
														838	29.9	356	4.7
25	火	なしチップは、鹿野町の「すずかけ」で鳥取県産のなしを乾燥させて作ったものです。よく噛んでなしの甘味を感じてください。	ほん ご飯		わかとり 若鶏肉のから揚げ	はくさいスープ おからの炒り煮	なしチップ	とりにく ベーコン おから ちくわ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく はくさい たまねぎ ごぼう しろねぎ しいたけ なし	こめ じゃがいも かたくりこ こんにやく	さとう あぶら	680	24.7	319	2.1
														774	26.9	340	2.5
26	水	スタミナ納豆は、人気メニューです。ひきわり納豆を鶏肉とにんにくとねぎを入れてごま油で炒めしょうゆ味をつけました。	ごこく 五穀ご飯		スタミナ納豆	ぶたじる 豚汁 ほうれんそうのり酢和え		とりにく シーチキン ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう にんにく しめじ はくさい キャベツ しろねぎ	こめ こんにやく さつまいも	あぶら ごまあぶら さとう	648	31.1	342	2.4
														791	37.9	378	2.8
27	木	あか、とっとりけんさん、赤いかは、鳥取県近海で水揚げされた赤いかです。赤いかは、もちもちした感じが特徴です。	ほん ご飯		あか タルタルソースかけ	こまつな 小松菜と厚揚げのみそ汁 きりしほ 切干大根の煮物		あかいか たまご あつあげ たら みぞ	ぎゅうにゅう	ばせり こまつな にんじん いんげん	たまねぎ らつきょう だいこん えのきたけ しいたけ	こめ	あぶら マヨネーズ さとう	702	27.1	398	2.7
														830	32.3	448	3.4
28	金	さわらは漢字で「魚へんに春」と書き、今が旬です。1mくらいの大きな魚です。鳥取県で水揚げされたさわらを照り焼きにしました。	ほん ご飯		さわらの 白ねぎソースかけ	かきたま汁 ひじポテサラダ	あじっ 味付けのり	さわら たまご とうふ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき のり	こまつな にんじん	にんにく しょうが えのきたけ きゅうり しろねぎ コーン	こめ じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	708	26.4	316	2.3
														844	30.9	335	2.8

※写真は、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・給食だよりをご覧いただけます。