

【今月の鳥取市給食目標】

給食を楽しく食べよう！

給食のきまりを守り、楽しい給食になるよう心がけましょう。
手をしっかり洗い、衛生的に給食の準備をしましょう。

せいせいや
クラスのなかま
いっしょに
たのしく
たべられる！



フロの
ちようりいんさんが
おいしくつくりま
す。みんなが
おおくなるための
えいようも たっぷり！



じぶんたちで
しょくじを
じゅんび！



きゆうしょくには
たのしさが
いっぱい
かかっているんだ！



白衣やエプロンに着替える前に
トイレをすませ、手はせっけん
でしっかり洗おう。

爪も短く
切っておこう！



白衣・エプロンを着替える前
スクは鼻まで洗う。帽子が髪が
出ないようにし、長い髪は
シュシュなどでまとめておく。

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・豆制品	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				
11	月	給食初日の今日は、桜の花見献立です。今年も好き嫌いをせず、バランスのよい食事を心がけましょう。	花型パン		たらフライの タルタルソース	キャベツのコンソメスープ いろどりサラダ	お祝い デザート	たら たまご ぶたにく やきふた	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	小学校 678	27.4	377	3.3
														中学校 773	31.6	406	3.9
12	火	中学校3年生のみなさんが明日から修学旅行で沖縄へ出発です。沖縄の郷土料理をいれた献立です。調味料は、塩、しょうゆ、みそ、砂糖、酢、旬の食材として、シークワサーを使います。	ご飯		マーミナー チャンプルー	アーサ汁 にんじんシリシリ	パイ ゼリー	ぶたにく どうふ みぞ ツナ たまご	ぎゅうにゅう アーサ	にら こまつな にんじん	しろうね もやし えのきたけ たまねぎ しいたけ	ごめ こむぎこ さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら	601	27.7	345	2.8
														713	33.0	378	3.4
13	水	入学、進級の祝い、赤飯にしました。もち米もあずきも鹿野町産です。鹿野・鳥取の旬の野菜をたくさん使った献立になるよう心がけています。	赤飯		はたはたの 姿揚げ	桜ふのすまし汁 切干大根の含め煮		はたはた どうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ほしだいこん ほししいたけ	もちごめ ふ あずき さとう こむぎこ かたくりこ	ごま	667	25.0	306	2.2
														780	27.5	327	2.6
14	木	日本の食文化は、「はしの文化」と言われています。みなさんは、正しくはしを持ち、使うことができますか？はしを上手に使うって、マナーよく食べて楽しい給食時間にしましょう。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	わらびのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく ゆば 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 たまねぎ にんにく わらび ごぼう しいたけ	ごめ こむぎこ かたくりこ こんにやく	ごま あぶら	652	25.6	299	2.5
														787	30.3	322	3.2
15	金	鳥取港で水揚げされたまちは鹿野町産のしょうがのたれをつけて焼きました。はまちにはたんぱく質やビタミン、鉄などの栄養素が含まれています。	麦ご飯		はまちの しょうが焼	とうふのすまし汁 五目豆		はまち どうふ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ れんこん	ごめ むぎ さとう	あぶら	569	25.0	308	2.2
														687	30.2	327	2.6
18	月	毎月8のつく日のいずれかに、かみかみ献立が登場します。サラダに鳥取県産のすめいかをいれました。よく噛んで食べてください。	米粉パン		オムレツの ケチャップソース	クリームスパゲッティ イカリングサラダ		たまご ベーコン いか だいず ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	ごめ さとう スパゲッティ	あぶら	707	32.0	480	3.5
														846	37.5	507	4.1
19	火	鳥取県産の牛肉を使って炒め物にしました。鳥取県は江戸時代から日本有数の牛の生産地でした。血や肉になるタンパク質や鉄分が多く含まれています。	ご飯		竹輪の磯部揚げ	わかめのみそ汁 牛肉とたけのこの ピリ辛炒め		ぎゅうにく たまご ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん きぬさや いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ しろねぎ	ごめ さとう かたくりこ しらたき じゃがいも	あぶら	702	25.9	317	2.7
														864	31.8	343	3.4

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「鳥取便利帳」で献立表・給食だよりをご覧いただけます。



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					
20	水	食事の時の悪いマナーは、まわりの人を不快にさせ、良いマナーは食事の雰囲気を楽しませ、友人関係をよくする大切な要素になります。静かに姿勢よく食べましょう。	麦ご飯		フランクフルト	山菜入りカレー ツナ和え		ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにく スキムミルク	にんじん ほうれんそう	わらび きゅうり たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ごめ さとう むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら カレールー	712	26.2	338	3.2	
21	木	「右ひらめ、左かかれい」と言う言葉があります。ひらめは左側に、かかれいは、右側に1つ目が並んでいます。今日のかかれいは、鳥取港で水揚げされたものです。	ご飯		かかれいの から揚げ	かきたま汁 ひじきの炒り煮	みしょうかん	かかれい たまご さつまあげ だいず ゆば	ぎゅうにく ひじき わかめ	にんじん いんげん ごぼう	しいたけ たまねぎ みしょうかん	ごめ かたくり さとう	あぶら	616	26.9	402	2.3	
22	金	ちらし寿司は酢飯に多種類の具材をあわせて作る寿司です。寿司の中にいろいろの具を「散らす」という意味でちらし寿司と言われていています。卵、しいたけ、にんじん、れんこん、かまぼこが入っています。	ちらしずし		若鶏肉の 照り焼き	あごちくわのすまし汁 おおか煮		とりにく たまご ちくわ とうふ おから かまぼこ	ぎゅうにく こんぶ	にんじん ほうれんそう	しいたけ れんこん キャベツ	ごめ さとう	あぶら	549	27.2	301	2.4	
25	月	シーフードチャウダーには、鳥取県産のいか、あまえびが入っています。鳥取の海の幸の入ったチャウダーです。味わって食べてください。	大山小麦 コッペパン		ビーフクロック	シーフードチャウダー キャベツのサラダ		ぎゅうにく たまご あまえび いか だいず ハム	ぎゅうにく チーズ なまクリーム	にんじん	たまねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	こむぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら ドレッシング	761	28.1	373	3.0	
26	火	キムたくご飯は、長野県塩尻市発の人気の給食メニューです。たくわんとキムチと豚肉を炒めた料理です。キムチはカプサイシンが含まれ、新陳代謝を高め脂肪を燃焼させます。ご飯と混ぜて食べると良くあいます。	キムたくご飯		キムたくご飯の具 (ご飯に混ぜながら 食べてください)	コーンスープ 甘夏入りフルーツミックス		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにく	ねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ つぼづけ いちご コーン パイン エのき みかん たまねぎ もも あまなつ だいこん	ごめ	ごまあぶら	637	26.5	328	2.6	
27	水	鳥取県産の豚肉にごまをたっぷりかけて、オープンでこんがりやきました。ごまには、タンパク質や鉄分、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは、神経や筋肉を正常に保つ機能があり、イライラをなくし、骨を丈夫にする働きがあります。	ご飯		豚肉の ごま焼	なめこ汁 高野豆腐のたまごとじ		とりにく ぶたにく とうふ たまご みぞ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ	しょうが だいこん なめこ しいたけ たまねぎ きぬさや	ごめ さとう	あぶら ごま	648	31.3	377	2.5	
28	木	今日は、かみかみご飯です。かみかみ和えには、鹿野町産のほうれんそうを使用し、するめを入れて噛みごたえのある和え物にしました。よく噛んで食べましょう。	ご飯		あじの香草焼き	肉じゃが かみかみ和え		あじ ぎゅうにく えだまめ するめ	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり キャベツ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	654	30.6	301	1.7	
														772	35.3	314	1.9	

本日は、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「鳥取便利帳」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。