



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 K c a l	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					
2	月	ご飯		はたはたの から揚げ	もずくのすまし汁 炒り豆腐		はたはた とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しめじ	ごはん でんぷん こんにやく さとう こむぎこ	あぶら	小学校 579 中学校 722	小学校 20.7 中学校 27.0	小学校 15.1 中学校 20.9	小学校 2.0 中学校 2.7	●もずくについて・・・もずくに含まれるフコイダンというぬめり成分には、肌をきれいにする働きがあります。花粉症や日焼けで肌トラブルが起きやすいこの時期に、ぴったりの食材です。
6	金	ご飯		甘酢肉団子 チンゲンサイのしょうが炒め	じゃがいものみそ汁		あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	634 717	23.3 26.2	14.5 15.4	2.6 2.9	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイに含まれるβーカロテンは、からだの中でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や粘膜などを健康に保ち、病気に負けないからだをつくります。
9	月	ご飯		かつおのフライ	若竹汁 春のいろどりサラダ	ちまき	かつお とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンアスパラガス	たけのこ たまねぎ キャベツ	ごはん ちまき パンこ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	688 790	24.1 28.0	19.1 21.5	2.3 2.7	★端午の節句献立★・・・端午の節句は、みなさんの健やかな成長を願ってお祝いします。若竹汁は春にとれた新しいたけのこと、わかめを使ったすまし汁のことをいいます。今日はたけのこが勢いよく、ぐんぐん伸びる様子から若竹汁を献立に取り入れました。
10	火	ご飯		さけの塩焼き	肉じゃが にらのツナ和え		さけ ぎゅうにく さつまあげ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		660 762	32.4 38.1	12.9 14.2	2.8 3.3	●にらについて・・・今がおいしい時期です。生命力が強く、1株から10回も収穫できます。にらには疲れをとる働きがあるので、午後からも元気に過ごしましょう。今日はツナ和えに使用しています。
11	水	大山小麦 コッペパン		揚げぎょうざ	とっとり海鮮ラーメン ながいものオイスターソース炒め		いか たこ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	たけのこ キャベツ たまねぎ	コッペパン ちゅうかめん ながいも こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	616 716	23.1 28.0	22.3 24.0	3.5 4.4	●とっとり海鮮ラーメンについて・・・鳥取港で水揚げされた、たこやいかを使ってラーメンを作ります。地元のおいしい恵みを味わってほしいという願いを込めて、「とっとり海鮮ラーメン」という献立名にしました。
12	木	ご飯		豚肉の 梨ソース炒め	あご竹輪のすまし汁 ひじきの炒り煮		あごちくわ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん れんこん	たまねぎ しろねぎ なし えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	589 674	24.3 28.1	11.7 12.7	2.4 2.9	●あご竹輪について・・・鳥取県ではとびうおのことを「あご」と呼び、この魚でできた竹輪は、かみごたえがあるのが特徴です。あご竹輪は鳥取県の特産物です。今日は、あご竹輪のおいしいだしが出たすまし汁を、味わって食べてください。
13	金	ご飯		いわしの トマト煮	きくらげともやしのスープ ブロッコリーサラダ		ベーコン いわし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ ブロッコリー スイートコーン	きくらげ もやし エリンギ キャベツ	ごはん はるさめ	ドレッシング	625 703	24.2 26.1	16.4 17.9	2.5 2.8	●いわしのトマト煮について・・・「いわし百匹 頭の薬」と言われるほど、いわしには脳の発育や働きをよくしたり、記憶力をアップさせたりする力があります。トマトと組み合わせることでその効果がより高まります。
16	月	ご飯		あじのたまり じょうゆ焼き	ふのすまし汁 さといものみそ煮	いちご ゼリー	あじ かまぼこ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しめじ	ごはん さといも さとう ふ いちごゼリー		609 683	25.8 29.0	10.5 11.0	2.1 2.6	●あじについて・・・あじは「ゼイゴ」と呼ばれるとげのあるうろこがあります。ゼイゴがしっかりとつき、腹のあたりが丸く高く盛り上がっているものを選ぶとおいしいです。今日は、鳥取県産のあじをたまりじょうゆ焼きにしました。
17	火	ご飯		若鶏肉の香味 ソースかけ	いか団子のスープ キャベツのカシューナッツ炒め		とりにく たら いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ とうがらし ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ キャベツ スイートコーン	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら カシューナッツ	748 859	29.9 34.6	26.1 29.4	3.0 3.5	●香味ソースについて・・・しょうがやにんにく、ねぎ、みょうがなど、味を引きだすために調理で加えたり、料理に添えたりする野菜を香味野菜といいます。若鶏肉にかけるソースの中に、今日は、鳥取市産のしょうが、鳥取県産のねぎと一味とうがらしを使いました。
18	水	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	グリーンピースのポタージュ ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう きゅうり グリーンピース	コッペパン パンこ さとう じゃがいも	ごまドレッシング	702 829	29.3 34.2	26.7 30.9	3.1 3.9	★かみかみ献立★・・・毎月8がつく日は「かみかみ献立」です。今日は食物繊維が多く、かみごたえのあるごぼうを献立に取り入れました。意識してよくかんで食べる習慣を身につけましょう。



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・ 菌をつくる(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					
19	木	たけのこ ご飯		たらのフライ	わかめのみそ汁 河原アスパラの因幡のたれ炒め		たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ なし りんご にんにく	ごはん さとう あぶら パンこ でんぷん ごま じゃがいも ごまあぶら こむぎこ	小学校 601 中学校 725	小学校 23.5 中学校 28.6	小学校 14.3 中学校 17.0	小学校 3.3 中学校 4.3	★とっとりふるさと探検日献立★…毎月19日は、「とっとりふるさと探検日」として、鳥取市のおいしい食べ物にスポットを当てて紹介しています。今日は、河原町産のグリーンアスパラガスです。冬の寒さの中で育った春芽は、味が濃いのが特徴です。今日は、鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られたたれと合わせて炒めました。	
20	金	ご飯		新たまねぎの ピリ辛そぼろ	なめこ汁 ほうれんそうののり和え		ぶたにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん ほうれんそう とうがらし	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しゅうねぎ なめこ もやし	ごはん さとう あぶら	585 671	22.0 25.2	14.5 16.0	1.9 2.2	●新たまねぎについて…春に収穫してすぐに出荷するため、甘みが強くみずみずしいのが特徴です。炒めたり、煮たりすることによって甘みが強くなり、さらにおいしくなります。	
23	月	ご飯		さわらの 照り焼き	五目煮 キャベツの煮びたし		さわら とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	れんこん たけのこ キャベツ しめじ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも	625 719	26.5 30.8	12.7 13.7	2.3 2.6	●さわらについて…さわらは魚へんに春(鱸)と書き、瀬戸内海では「春告げ魚」と呼ばれます。春先になると産卵のため、瀬戸内海へ入ることから春を代表する魚として知られています。日本海では真夏を除き、ほぼ一年中とれます。今日は、鳥取県産のさわらを使ったさわらの照り焼きです。	
24	火	ご飯		しょうが コロッケ	けんちん汁 切りほしだいこんの含め煮		とうふ ぶたにく ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが ごぼう きりぼしだいこん たまねぎ	ごはん さとう あぶら こんにやく じゃがいも パンこ こむぎこ	631 699	19.6 21.4	16.9 17.4	1.8 2.0	●しょうがについて…鳥取市の気高町は、県内随一のしょうがの産地です。気高町瑞穂地区で栽培が始まってから、400年以上の歴史があります。今日は、瑞穂地区のしょうがを使用したしょうがコロッケです。	
25	水	大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の ハーブ焼き	春野菜のミネストローネ いかとアスパラガスのサラダ	いちご ジャム	とりにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	ブロッコリー トマト グリーンアスパラガス スイートコーン	キャベツ グリンピース たまねぎ にんにく きゅうり	コッペパン マカロニ さとう じゃがいも いちごジャム	607 720	27.6 32.8	19.3 22.1	3.3 4.1	●春野菜について…食べ物にはそれぞれに、たくさんとれておいしい時期があり、その時期を旬といいます。ブロッコリーやキャベツ、たまねぎなど春が旬の野菜を春野菜といい、他の時期と比べ、栄養もたくさん含まれ、味もおいしくなります。	
26	木	ご飯		かれいの から揚げ	にらたまみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		かれい たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん さやいんげん とうがらし	たまねぎ えのきたけ たけのこ しょうが	ごはん でんぷん さとう こむぎこ こんにやく	627 721	27.4 31.7	17.5 19.6	2.3 2.8	●たけのこについて…たけのこ掘りをする、と、根が地面にしっかりとって、いてなかなか掘りだすことができません。たけのこの力づよさに負けないように元気にすごしましょう。今日は、鳥取県産のたけのこを使ったピリ辛炒めです。	
27	金	麦ご飯		フランクフルト	カレーシチュー わかめサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく なし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう むぎ	718 844	24.1 28.0	21.2 24.6	3.1 4.0	●わかめについて…鳥取市の学校給食では、気高町酒ノ津の天然のわかめを使用しています。わかめには、無機質(ミネラル)が豊富に含まれています。日本海の恵みに感謝していただきましょう。	
30	月	ご飯		さばの 薬味焼き	キムチスープ チャプチェ		さば とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん はるさめ さとう	609 709	25.1 29.6	15.8 18.2	3.0 3.5	●さばについて…今日の薬味焼きに使っているさばは、鳥取県産です。鳥取県では、さばを高級ブランドとして関西に売り出しています。今日は、魚が苦手な人でも食べやすいように、にんにくやしょうが、ねぎなどが入った甘辛のたれに漬け込んで焼いた「さばの薬味焼き」を作りました。	
31	火	ご飯		いかメンチカツ	万葉の玉姫のみそ汁 きゅうりの甘酢和え		いか たまご あつあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり もやし キャベツ	ごはん パンこ さとう こむぎこ	656 751	22.3 25.3	19.0 21.1	2.4 2.9	●万葉の玉姫について…万葉の玉姫は、国府町国分寺で学校給食用に計画栽培されたたまねぎです。植え付けから収穫まで、すべて手作業で行われています。生産されるみなさんの愛情がたっぷりつまった、「万葉の玉姫のみそ汁」を味わいましょう。	