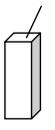
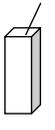
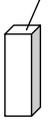
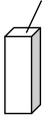
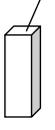
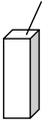
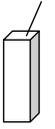
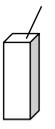
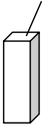
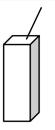
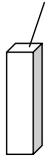
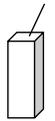
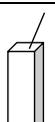
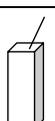
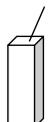
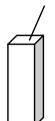
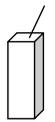
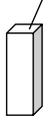
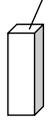


日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん		はたはたの から揚げ	もずくのすまし汁 炒り豆腐		はたはた とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しめじ	ごはん でんぷん こんにやく さとうこむぎこ	あぶら	小学校 579	小学校 20.7	小学校 15.1	小学校 2.0	●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の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	ごはん		甘酢肉団子	じゃがいものみそ汁 チンゲンサイのしょうが炒め		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	小学校 634	小学校 23.3	小学校 14.5	小学校 2.6	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイに含まれるβ-カロテンは、体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAは皮膚や目、鼻、のどなどの粘膜を健康に保ち、体の抵抗力を高める働きがあります。
9	月	ごはん		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	小学校 688	小学校 24.1	小学校 19.1	小学校 2.3	★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	ごはん		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		小学校 660	小学校 32.4	小学校 12.9	小学校 2.8	●にらについて・・・にらは生命力が強く、春から秋にかけて1株から何度も収穫できるので、1年中出回っていますが、春先のものはやわらかく、おいしいです。にらの独特のにおいは、食欲を増進する働きがあります。
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	小学校 616	小学校 23.1	小学校 22.3	小学校 3.5	●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い、ふるさとを思う心を育てた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	ごはん		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	たまねぎ しろねぎ れんこん えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	小学校 589	小学校 24.3	小学校 11.7	小学校 2.4	●あご竹輪について・・・鳥取県ではとびうおのことを「あご」と呼びます。あごのすり身で作られたあご竹輪は、鳥取県の特産物の1つです。表面を香ばしく焼いたあご竹輪から、おいしいだしが出ます。今日は、すまし汁を味わってください。
13	金	ごはん		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	きくらげ もやし キャベツ スイートコーン	ごはん はるさめ	ドレッシング	小学校 625	小学校 24.2	小学校 16.4	小学校 2.5	●いわしのトマト煮について・・・「いわし百匹 頭の薬」と言われるほど脳の発育や働きをよくする脂肪酸を多く含んでいます。この脂肪酸は、酸化しやすいので、トマトに含まれるビタミンCと組み合わせることで、酸化を防ぐ働きがあります。
16	月	ごはん		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		小学校 609	小学校 25.8	小学校 10.5	小学校 2.1	●あじについて・・・あじは「ゼイゴ」と呼ばれるとげのうろこがあります。ゼイゴがしっかりつき、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のたまりじょうゆ焼きです。
17	火	ごはん		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 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 あぶら でんぷん こむぎこ さとう	あぶら カシューナッツ	小学校 748	小学校 29.9	小学校 26.1	小学校 3.0	●香味ソースについて・・・しょうがやんにんにく、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、今日は鳥取県産のしょうがと鳥取県産のねぎを使用しました。
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	小学校 702	小学校 29.3	小学校 26.7	小学校 3.1	★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・ 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					
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	たけのこ キャベツ なし たまねぎ りんご にんにく	ごはん さとう あぶら パンこ でんぶん ごま じゃがいも ごまあぶら こむぎこ	小学校 601	小学校 23.5	小学校 14.3	小学校 3.3	★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	ごはん		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	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しょうが なめこ もやし	ごはん さとう あぶら	585	22.0	14.5	1.9	●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。たまねぎは、炒める、煮るなどの調理によってさらに甘みが出て、料理がおいしくなります。	
23	月	ごはん		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	26.5	12.7	2.3	●さわらについて…さわらは魚へんに春(鱈)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1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	ごはん		しょうがコロッケ	けんちん汁 切干大根の含め煮		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	19.6	16.9	1.8	●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		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	キャベツ たまねぎ グリーンピース にんにく きゅうり スイートコーン	コッペパン マカロニ いちごジャム さとう じゃがいも	607	27.6	19.3	3.3	●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	ごはん		かれのいから揚げ	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 さとう あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ こんにやく	627	27.4	17.5	2.3	●たけのこについて…たけのこは、冬にため込んだエネルギーを力に変えて芽吹きます。今日は、鳥取県産のたけのこを使ったピリ辛炒めです。たけのこの勢いがある元気なパワーを私たちの体にも取り入れましょう。	
27	金	麦ごはん		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 キャベツ きゅうり	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	24.1	21.2	3.1	●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	ごはん		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 ごまあぶら はるさめ さとう	609	25.1	15.8	3.0	●さばについて…今日のさば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て焼いたさばの薬味焼きです。	
31	火	ごはん		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		たまご いか みそ あつあげ 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 あぶら パンこ さとう こむぎこ	656	22.3	19.0	2.4	●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。生産者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。	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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。