



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (1-6), Nutrients (Energy, Protein, Fat, Salt), and Theme/Message.

※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」「給食レシビ」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	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						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 みぞ 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 たけのこ	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 しょうが	たまねぎ にんにく 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。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	26.5	12.7	2.3	●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「春がけ魚」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	ご飯		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 スイートコーン	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	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	ご飯		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	ごはん でんぶん さとう こむぎこ こんにやく	627	27.4	17.5	2.3	●たけのこについて…たけのこ掘りをする時、根が地面にしっかりとっててなかなか掘りだすことができません。たけのこのかづよさに負けないように元気にすこしまししょう。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	あぶら ごまあぶら	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す。	
30	月	ご飯		さばの薬味焼き	キムチスープ チャブチェ		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 たまねぎ にんにく しょうが	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	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	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。