

日曜日	 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる		Kcal	g	g	g
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
3月	<p>★今月のめあては「寒さに負けないからだをつくろう！」</p> <p>日に日に寒さが増して、本格的な冬が始まります。これからの時期は、寒くて空気も乾燥しているので、風邪が流行します。風邪を予防するために、手洗い、そして規則正しい生活リズムを保ち、栄養のバランスのとれた食事を</p>	ごはん		鶏肉とさつまいものカシューナッツ炒め	きのこのみそ汁 納豆和え		とりにく なっとう シーチキン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	しょうが しめじ なめこ エリンギ たまねぎ きゃべつ	ごはん さつまいも てんぷん さとう	あぶら カシューナッツ マヨネーズ	小学校 749	24.7	286	1.5
4火	<p>心がけ、寒さに負けないからだをつくりましょう。</p> <p>   </p>	ごはん		さばのゆずみそかけ	長いものとろろ汁 炒り豆腐	みかん	さば とうふ みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ゆず みかん たまねぎ しいたけ グリーンピース	ごはん さとう ながいも てんぷん	あぶら ごま	677 784	28.3 33.0	314 330	1.9 2.3
5水	<p>★きゃべつ</p> <p>きゃべつには、ビタミンUが含まれ、傷ついた胃腸の粘膜をなおす力もあります。また食物繊維もいっぱいあります。ソテーを残さず食べて、おなかを元気にしましょう！</p>	コッペパン		鶏の照り焼き	かぶのクリームシチュー 小松菜ときゃべつのソテー		とりにく つくね ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ こまつな	しょうが たまねぎ かぶ しめじ きゃべつ	パン さとう	あぶら	604 702	27.8 32.1	372 403	3.1 3.7
6木	<p>★りんご</p> <p>りんごは、栄養価が高く、「一日一個のりんごは、医者をおざける」と言われています。りんごの美味しい季節です。いろいろな種類のりんごが、たくさんあります。いろいろと食べ比べをしてみてくださいね。</p>	ごはん		はまちのレモンソースかけ	とうふのすまし汁 大根としょうがのみそ炒め	りんご	はまち みそ とうふ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ いんげん	しょうが にんにく レモン たまねぎ えのき たいこん りんご	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	735 872	27.1 33.0	303 339	2 2.4
7金	<p>★豚肉</p> <p>豚肉には、疲労回復効果があり、またイライラを防ぐビタミンB1がたっぷり含まれています。良質なたんぱく質も多く、卵なら2個、ごはんなら茶碗約6杯分が、豚肉100g中に含まれています。今日の焼肉に入っていますよ！</p>	ごはん		焼肉	わかめスープ ごぼうサラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん はねぎ	はくさい コーン たまねぎ もやし しょうが きゅうり ごぼう きゃべつ	ごはん ごま ドレッシング	あぶら	675 814	25.7 31.4	300 317	2.8 3.3
10月	<p>★けんちん汁</p> <p>鎌倉にある建長寺から始まったことから『建長寺汁』と呼ばれ、後に『けんちん汁』となりました。けんちん汁はたっぷりの野菜とくずした豆腐の入った具だくさんの汁です。寒くなると温かい汁物が、心もからだも温まりますね。</p>	ごはん		さわらの西京焼き	けんちん汁 白菜の煮びたし	野菜	さわら かまぼこ みそ じゃこ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	たいこん ごぼう はくさい なし	ごはん さとう さといも こんにゃく	あぶら	618 728	26.4 32.4	337 361	2.1 2.6
11火	<p>★木の葉丼</p> <p>近畿地方では、親子丼の鶏肉の代わりに、うすく切ったかまぼこを入れ、卵でとじた丼を木の葉丼といいます。名前の由来は、うすく切った、かまぼこを舞い散る木の葉に見立てたものと言われています。</p>	ごはん		鶏のからあげ 白ねぎソースかけ	木の葉丼の具 きんぴらごぼう		たまご とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう	ごはん てんぷん さとう こんにゃく	あぶら ごま	738 861	29.4 33.9	305 322	2.3 2.7
12水	<p>★米粉パン</p> <p>鳥取市の青谷町・気高町・美穂地区(竹成)・大正地区(菅浦)で作られた、タカナリという種類の米を粉にして、使用しています。給食の米粉パンは、米粉を100%使い、もちもち感があるのが特徴です。</p>	米粉パン		三色エッグ	パンプキンポタージュ ゆかりスパゲティ		たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ	パセリ コーン たまねぎ グリーンピース あかじそ	パン スパゲティ オリーブあぶら	あぶら	727 855	30.7 35.9	352 380	2.7 3.3

★水字は青谷町で育った良作物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

日曜日	曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののほたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群(肉・魚・豆・豆腐品)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
13	木	★ていねいに手を洗おう！ 手洗いは、きちんと出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	たこめし		えびかのご揚げ	豚汁 <small>ゆず入りわかめとくらげの群の物</small>	デザートほか	えびだんご ふたにく とうふ たこ くらげ	みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	だいこん ごぼう ゆず	ごはん さとう あぶら クルトン さつまいも こんにゃく	小学校 741 中学校 833	27.1 30.8	341 372	2.7 3.1	
14	金	★だいこん 春の七草のひとつ『すずしろ』として昔から親しまれてきました。春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。だいこんのおろし汁に、はちみつを入れて飲むと、のどの痛みによいといわれています。	ごはん		さけの香味焼き	冬野菜カレー 大根サラダ	デザートほか	さけ ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン カリフラワー だいこん きゅうり	ごはん パン さといも	あぶら	651 768	28.9 34.5	280 293	2.4 2.8
17	月	★いただきます！ごちそうさま！ 私たちは動物や植物の命をいただいています。自然の恵みや働く人々、そして食べ物の『いのち』をいただくことへの感謝の気持ちを込めて、『いただきます』、『ごちそうさま』を言いましょう。	ごはん		チキンカツ	みそおでん ひじきの炒り煮	デザートほか	とりにく さつまあげ あつあげ うすらたまご	みそ ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん れんこん ごぼう	ごはん こんにゃく さとう ごむぎこ パン	あぶら ごま	840 982	39.0 45.6	455 503	2.7 3.2
18	火	★とっとりふるさと探検 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、鳥取港で水揚げされた親がにと末恒地区のにんじんの登場です。	ごはん		いわしの みりん焼き	親がにのみそ汁 <small>ほうれんそうのファイバー炒め</small>	デザートほか	いわし かに みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	かぶ きりほしだいこん いちご	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごま	643 716	30.2 32.4	507 544	2.3 2.6
19	水	毎月19日は 食育の日 ★早寝・早起き・朝ごはん★ 生活習慣病は、毎日の生活リズムを正しく過ごすことで、予防できます。『早寝・早起き・朝ごはん』毎日を笑顔で元気よく過ごしましょう。	キャロット パン		たら の ピザ焼き	きゃべつとベーコンのスープ ささみと海そうのサラダ	デザートほか	たら ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ わかめ とさかり	ピーマン にんじん いんげん みずな	たまねぎ きゃべつ しめじ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら	571 665	29.6 34.4	388 422	3.1 3.7
20	木	★クリスマス献立 25日で、学校も給食も今年最後の日です。今年はどうな1年でしたか？今日はクリスマスにちなんだ献立にしました。もうすぐ冬休みですね。生活リズムをくずさず、元気な毎日を過しましょう。	カレー ピラフ		手羽元の 甘辛ソース かけ	ポトフ プロ☆カリレモンサラダ	デザートほか	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん プロ☆コリー	しょうが たまねぎ だいこん はくさい セロリ レモン カリフラワー	ごはん ごむぎこ でんぶん さとう じゃがいも デザート	あぶら	A 818 B758 C815 A 913 B853 C910	28.5 27.4 27.5 30.8 29.7 30.2	299 329 358 310 340 369	2.9 2.9 2.9 3.4 3.4 3.4
21	金	★冬至 12月21日は、1年で最も昼間が短く、夜が長い1日で冬至と言われます。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べて、『無病息災(病気をせず元気に過ごすこと)』を願う風習があります。今日は冬至献立です。	ごはん		かぼちゃ コロッケ	ハヤシチュー フルーツヨーグルト	デザートほか	ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ グリーンピース レーズン もも パイナップル	ごはん じゃがいも ナタデココ	あぶら	809 952	24.3 28.7	293 308	1.5 1.8
25	火	★チャブチエ 韓国家庭料理としてよく知られている料理です。これは、春雨と野菜を炒めた料理で、漢字では雑菜と書いて、細く切ったいくつもの材料を使った料理との意味です。	ごはん		いか チヂミ	中華スープ チャブチエ	デザートほか	いか たまご ベーコン ふたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ちんげんさい ピーマン	たまねぎ きくらげ	ごはん はるさめ チヂミ おこのみこ ながいも さとう	あぶら ごまあぶら	857	32.4	298	3.6

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。 Aポコちゃんケーキ Bカップデザート Cミルクレープ