



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (Protein, Fat, Carbs, Fiber, etc.), Energy, Fat, Protein, and Carbohydrates. Includes detailed descriptions of dishes and their nutritional benefits.

*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」、をご覧ください。



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					
16	火	ご飯		照り焼き肉団子	梅ふのすまし汁 うの花の炒り煮	(中)いよかん	ぎゅうにく とりにく あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう (中)いよかん	ごはん うめふ さとう	小学校 636	小学校 22.1	小学校 15.2	小学校 2.4	●ごぼうについて…根菜類のごぼうは、日本とアジアの一部でしか食用とされていません。長さのわりに簡単に引き抜くことができることから、競い合いで一気に抜け出ることを、ごぼう抜きといいます。今日は、うの花の炒り煮に鳥取県産のごぼうを使いました。	
17	水	大山小麦 コッペパン		さけのチーズ焼き	冬野菜のポトフ ブロッコリーサラダ		さけ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	スイートコーン かぶ しめじ たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ	小学校 591	小学校 26.5	小学校 22.9	小学校 3.5	●かぶについて…春の七草の一つで「すずな」ともいい、古くから食べられている野菜です。かぶの根には「ジアスターゼ」や「アミラーゼ」といった消化を助ける成分が多く含まれています。今日は、冬野菜のポトフに入っています。	
18	木	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	さつまいもとはくさいのみそ汁 だいずと昆布の炒め煮		ちくわ ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん ねぎ しいたけ	はくさい たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ さつまいも さとう	702	25.9	18.5	3.1	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は、磯辺揚げに使用した竹輪と、だいず(鳥取県産)と昆布です。しっかりかむことは、消化吸収に良いだけでなく、歯や歯茎もじょうぶになるので、スポーツをする時に必要な踏ん張る力を養うこともできます。	
19	金	ご飯		はまちの照り焼き	なめこ汁 鹿野地鶏の五目煮		はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さいいんげん	だいこん なめこ しょうが	ごはん さとう こんにやく	618	24.2	17.3	2.3	★とっとりふるさと探検日～鹿野地域～★…今月の食材は鳥取市鹿野町の豊かな自然のもとで育てられた「鹿野地鶏」を使用した五目煮です。肉質は、歯ごたえがあり低脂肪で味にこくがあります。口いっぱい広がる鹿野地鶏のおいしさを味わいましょう。	
22	月	ご飯		さわらの白ねぎソースかけ	ほうれんそうとかまぼこのすまし汁 だいこんのごま炒め		さわら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいいんげん	しろねぎ たまねぎ しめじ だいこん	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	637	24.5	17.6	2.4	●さわらについて…今日は、鳥取県産のさわらを油で揚げて、白ねぎを使ったソースをかけました。さわらは成長するにつれて名前を変えていきます。(サゴシ→ナギ→サワラなど)このような魚を出世魚といいます。	
23	火	ご飯		ますの塩焼き	ちゃんこ鍋 チンゲンサイの煮物		ます とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい えのきたけ しろねぎ たまねぎ	ごはん こんにやく さとう しらたまもち	702	30.0	19.0	2.6	●ちゃんこ鍋について…ちゃんこ鍋は、勝負の世界で活躍する力士の料理です。今日は縁起を担いで「手がつかない」=二本足の鶏の団子や、「白星」を連想する白玉もち、そして旬の野菜をたくさん使いました。ちゃんこ鍋には、みそ味、しょうゆ味、塩味などいろいろな味付けがあります。今日はしょうゆ味のちゃんこ鍋です。	
24	水	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	かぶとブロッコリーのスープ ツナとキャベツのソテー		ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	かぶ たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン パンこ マカロニ さとう	630	25.9	25.4	3.3	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、カリフラワーと同じくアブラナ科でキャベツのなかまです。日本には、カリフラワーとともに、明治時代に入ってきました。そのころのブロッコリーは、みどりはなやさいと呼ばれ、食用でなく観賞用でした。今日は、スープに新鮮なブロッコリーを使いました。	
25	木	ご飯		あじの煮付け	だいこんのみそ汁 炒り豆腐	あじつけのり	あじ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん ほうれんそう たまねぎ グリーンピース	だいこん えのきたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん こんにやく さとう	604	28.0	12.1	2.7	●あじについて…あじはうま味成分のグルタミン酸を多く含みあじがよいことからこの名前がついたともいわれています。あじの体を観察すると、えらから尾びれにかけて、硬くとがったうろこの列があります。これは「ゼイゴ」といい、あじの仲間だけに大きな特徴です。今日は、鳥取県産のあじの煮付けです。	
26	金	ご飯		しゅうまい	八宝菜 杏仁フルーツ		ぶたにく いかに	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさやえんどう	しょうが たけのこ たまねぎ ほしいたけ りんご みかん	ごはん あんぱん でんぷん こむぎこ	685	26.8	15.8	1.6	●八宝菜について…鳥取県産のしょうが、豚肉、いか、たけのこ、干しいたけをはじめ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きぬさやが入った八宝菜には、野菜が小学校約150g、中学校約180g使われています。うま味たっぷりの八宝菜は野菜の宝庫です。	
29	月	ご飯		お好み平つくね	はくさいのスープ 白ねぎの梨ソース炒め		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	はくさい だいこん キャベツ しろねぎ	ごはん さとう でんぷん	605	18.3	17.5	2.3	●はくさいについて…はくさいには、かぜを予防する効果のあるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすい性質があるので、今日のようなスープや、煮物、鍋物など汁ごと食べられる料理がおすすめです。	

※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」、をご覧ください。