

新学期が始まり、1ヶ月がたちましたが、新しいクラスや環境には慣れましたか？この時期は気温の変化も大きく、体に疲れがたまりやすい時期です。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。

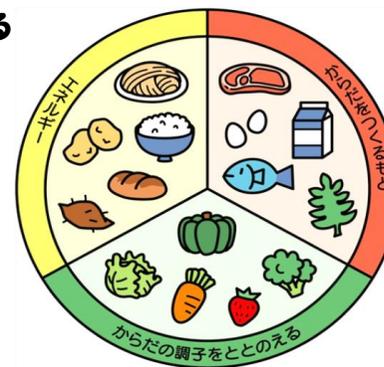


健康なからだをつくるためには、いろいろな食べ物を組み合わせることが大切です。食べ物は赤・黄・緑の3つの仲間に分けることができます。3つの仲間が入ったバランスのよい食事を心がけましょう。

黄

エネルギーのもとになる

黄の仲間→(炭水化物・油脂類)
ご飯・パン・めん類・いも類・砂糖
油脂類・ごま・ナッツ類



赤

からだをつくるもとになる

赤の仲間→(たんぱく質・ミネラル)
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・海そう類

赤・黄・緑の食品をバランスよく食べるためには…

- ★主食・主菜・副菜をそろえましょう★
- 主食: ご飯やパンなど (黄の仲間)
- 主菜: お肉やお魚などおかずの中心になるもの (赤の仲間)
- 副菜: 野菜が中心のおかず (緑の仲間)



★給食の献立は赤・黄・緑がそろっています！

成長期のみなさんが元気に毎日過ごせるようにおいしく栄養バランスが整った献立を考えています。



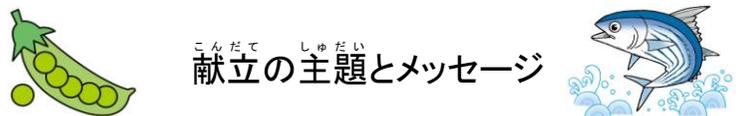
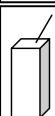
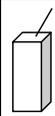
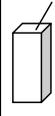
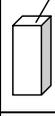
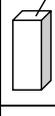
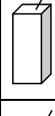
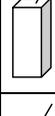
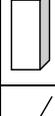
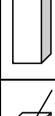
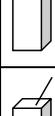
緑

からだの調子を整える

緑の仲間→(ビタミン)
野菜・きのこ・果物

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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	Kcal	g	g		g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
1	水	米粉パン	ミートボール	春キャベツのスープ じゃがいものトマト煮	チーズ	とりにく ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん テンゲンサイ トマト	キャベツ えのきたけ たまねぎ にんにく	こめこパン じゃがいも さとう パンこ	オリーブあぶら	小学校 627	小学校 32.5	小学校 22.4	小学校 4.0	●春キャベツについて…今の季節は春キャベツがたくさん出回ります。春キャベツは葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。また、他の時期のキャベツに比べて、ビタミンなどの栄養が多く含まれています。				
2	木	ご飯	さばのみそ煮	五目煮 ひじき和え		とりにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな えだまめ	だいこん しょうが もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	ごま	681	29.3	16.9	2.2	●もやしについて…穀類や豆、野菜などの種を発芽させた新芽のことで、大豆であれば「大豆もやし」、緑豆であれば「緑豆もやし」といいます。給食では、鳥取市野坂で作られた緑豆もやしを使っています。				
7	火	ご飯	かつおのフライ	にらたまみそ汁 ほうれんそうのおひたし	ちまき	かつお たまご かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ たけのこ キャベツ えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	693	26.9	17.7	2.3	★端午の節句献立★…奈良時代から続く伝統的な行事で、男の子の健やかな健康を願い、こいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べます。今日は、ちまき以外にも、強く、たくましく育つようにかつおや、たけのこを入れました。				
8	水	大山の恵みパン	若鶏肉のバーベキューソース焼き	グリーンピースのポタージュ たことらっきょうのサラダ		とりにく ベーコン たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん テンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース らっきょう きゅうり	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ	723	28.0	29.2	3.1	●大山の恵みパンについて…鳥取県大山町で栽培された小麦を使ったパンです。外の皮を含んだまま、右うすでひいた、全粒粉という小麦粉を使っているため、通常の小麦に比べて、4~5倍のビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。				
9	木	ご飯	さわらの香り揚げ	豚汁 だいずと昆布の含め煮		さわら ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう れんこん	ごはん こむぎこ さとう めんづ さといも こんにやく	あぶら	727	31.1	21.5	2.4	●豚肉について…給食では鳥取県で育った豚を使用しています。豚肉は体をつくるもとになるたんぱく質や、ビタミンB群が多く含まれています。特にビタミンB1は、牛肉の10倍も多く含まれており、疲れを回復する働きがあります。				
10	金	ご飯	発芽玄米入りつくね	わかめのすまし汁 切干大根のソース炒め		とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	ごはん はつかげんまい さとう パンこ	あぶら	614	21.1	16.4	2.7	●わかめについて…鳥取市気高町の酒ノ津でとれたわかめは、肉厚で香りがとても良いことが特徴です。わかめは、骨や歯を丈夫にし、心を落ち着かせる働きのあるカルシウムや、体の成長を助ける働きのあるヨウ素などのミネラルがたくさん含まれています。				
13	月	ご飯	信田煮	いわしのつみれ汁 さやいんげんのごま和え	(小)夏みかん	あぶらあげ とりにく いわし みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ (小)なつみかん	ごはん じゃがいも さとう	ごま	657	24.9	17.1	2.3	●さやいんげんについて…さやいんげんは、いんげん豆を若いうちに、さやごと収穫したもので、野菜の仲間です。さやいんげんの豆の部分には、たんぱく質も多く含まれており、野菜と豆の栄養を両方がそろった食べ物です。				
14	火	ご飯	あじの甘酢漬	もやしときのこのスープ チャプチェ	(中)夏みかん	ベーコン ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	もやし にんにく えのきたけ きくらげ たまねぎ はるさめ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	629	23.8	18.1	2.3	●あじについて…あじは昔からよく食べられてきた魚で、春から夏にかけて旬になります。うまみ成分のグルタミン酸が多く含まれ、とてもおいしい魚です。今が旬でおいしい鳥取県産のあじに甘酢だれをかけています。				
15	水	米粉パン	ドライカレー	キャベツのコンソメ煮 ツナごぼうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん テンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	こめこパン じゃがいも	あぶら	680	34.7	25.3	3.7	●ドライカレーについて…ドライカレーは、ひき肉や、細かく切った野菜が入った水分の少ないカレーのことで、外国から伝わったカレーを日本風にアレンジしたものです。鳥取県産の牛肉、豚肉、だいずを入れています。				

※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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」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)		おもにからだ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	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	あご竹輪のすまし汁 さといものうま煮		とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ グリーンピース	ごはん ふあぶら でんぶん さとう こむぎこ さといも こんにやく	小学校 668	小学校 27.6	小学校 17.4	小学校 2.3	●あご竹輪について…山陰地方ではとびうおのことを「あご」と呼び、あごのすり身を使った竹輪は鳥取県の特産物になっています。普通の竹輪に比べて色が濃く、食感が少し硬いのが特徴です。	
17	金	たけのこご飯		はまちの煮付け	ふるさとみそ汁 アスパラの因幡のたれ炒め		はまち とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな アスパラガス	たけのこ たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん あぶら	小学校 570	小学校 26.9	小学校 12.6	小学校 3.5	★[とっとりふるさと探検日]★…毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は河原町で作られたアスパラガスを使い、鳥取市の食品加工所の「野菜畑のシンデレラ」で作られた焼肉のたれで炒めました。	
20	月	ご飯		いかミンチカツ	もずく汁 炒り豆腐		いか とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ えのきたけ れんこん しょうが	ごはん あぶら パンこ さとう こむぎこ こんにやく	小学校 661	小学校 22.1	小学校 20.1	小学校 2.4	●もずくについて…もずくは他の海そうにはりについて育つため、「藻につく」から「もずく」と呼ばれるようになりました。ヌルヌルとしたぬめりは、フコイダンという食物繊維です。また、カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。	
21	火	ご飯		ハンバーグのおろしソースかけ	春野菜スープ ジャーマンながいも		ぎゅうにく とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう アスパラガス	にんじん にんじん ピーマン	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう ながいも パンこ	小学校 657	小学校 23.4	小学校 18.6	小学校 2.6	●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。春キャベツやアスパラガスなど、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。	
22	水	コッペパン		チキンのハーブ焼き	ミネストローネ キャベツのソテー	(中)セレクト給食 A:ミルクプリン B:いちごゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう (中)セレクト	635	30.3	20.7	3.3	●ミネストローネについて…イタリア語で、「具たくさん」という意味で野菜や肉、パスタなどのいろいろな具材を入れた濃厚なトマト味のスープのことです。イタリアでは、日本のみそ汁のように各家庭で中身が違います。	
23	木	ご飯		はたはたのフライ	厚揚げのみそ汁 はるさめサラダ	(小)セレクト給食 A:ミルクプリン B:いちごゼリー	はたはた 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 しめじ キャベツ きゅうり	ごはん パンこ こむぎこ はるさめ (小)セレクト	713	25.6	24.7	2.4	●はたはたのフライについて…9月から5月に水揚げされる鳥取県のはたはたは、脂がのっておいしいと全国的にも有名です。給食では鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。フライにしてカラッと揚げているので、骨まで食べることができます。	
24	金	ご飯		さけの塩焼き	肉じゃが こまつなのり和え		さけ ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さとう	664	32.0	13.5	2.2	●たまねぎについて…春にとれるたまねぎは新たまねぎといえます。新たまねぎは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。	
27	月	ご飯		チリソースウインナー	たらのスープ ブロッコリーのコンソメ煮		とりにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが スイートコーン	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	618	23.1	15.4	2.6	●ブロッコリーについて…ブロッコリーはキャベツの仲間、春と冬が旬の食べ物です。私達が普段食べているのは、主に花つぼみの部分で、花野菜に分類されています。茎にもビタミンAやCなどの栄養がたくさん含まれているので残さずに食べましょう。	
28	火	ご飯		はまちの照り焼き	きのこのすまし汁 切干大根の酢の物	小魚	はまち とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん ほうれんそう	なめこ しめじ えのきたけ きゅうり きりぼしだいこん	ごはん あぶら さとう	591	27.8	12.2	2.2	★かみかみ献立★…毎月8がつ日は「かみかみ献立の日」です。丈夫な歯を作るためには、よくかんで食べる以外にも、カルシウムをしっかりとることが大切です。今日はかみごたえのある切干大根の酢の物や、カルシウムがたっぷりの小魚をつけました。	
29	水	黒糖米粉パン		揚げぎょうざ	海鮮わかめラーメン 野菜のオイスターソース炒め		ぶたにく いか ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん あぶら さとう ながいも	635	27.0	22.7	4.0	●海鮮わかめラーメンについて…鳥取港で水揚げされたたこや鳥取県産のいか、鳥取市酒ノ津でとれたわかめを使った、海の幸がたくさんの海鮮ラーメンです。海の恵みに感謝し、海鮮のだしがよくでたスープや麺を味わって食べてください。	
30	木	麦ご飯		オムレツ	カレーシチュー だいずサラダ		たまご ぎゅうにく だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー えだまめ	たまねぎ にんにく なし きゅうり	ごはん あぶら さとう オリーブあぶら	733	27.1	20.8	2.8	●だいずについて…だいずには、たくさんのたんぱく質が含まれていて、植物の中では肉や魚と同じくらいたんぱく質を含んでいることから「畑の肉」とよばれています。また、だいずは、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げなどいろいろなものに加工されます。	
31	金	ご飯		さばのごまだれかけ	たまねぎのみそ汁 キャベツのおかか煮		さば かつお とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ キャベツ	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぶん さとう	714	28.3	23.5	2.3	●さばについて…さばは近年鳥取県でたくさんとれるようになり、全国でも多くとれる県です。給食でも鳥取県産のさばを使用しています。今日は、油で揚げたさばに、ごまの入ったたれをかけています。	

※食品分類表の赤字は、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」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。