

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

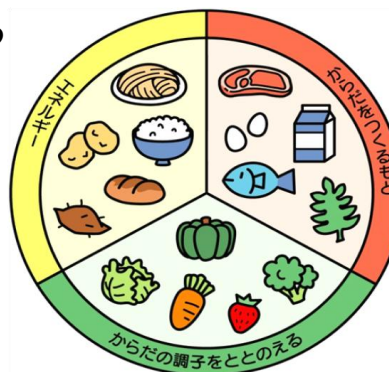
エネルギーのもとになる

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

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



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！

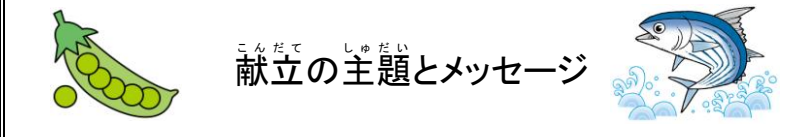
成長期のみなさんが元気に毎日過ごせるようにおいしく栄養バランスが整った献立を考えています。



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 さいとも 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	たまねぎ 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、肉厚が香りがとてもよいことが特徴です。わかめは、骨や歯を丈夫にするカルシウムや心を落ち着かせ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、野菜と豆の栄養が両方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 でんぶん 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。鳥取県産の牛肉と豚肉、鳥取県産の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。

Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day from 16th to 31st. Columns include date, main dish, side dishes, dessert, food groups, and energy/nutrient values.



献立の主題とメッセージ

*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。