





バランスの良い食事をしよう!

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
19	火	今月の食育の日「とっとりふるさと探検」は、鳥取市内全校で河原町の「アスパラガス」を使った献立メニューが登場します。アスパラガスは、アスパラギン酸が含まれていて疲れをとるはたらきがあります。地元生産者の方に感謝しながら美味しく味わってください。	アスパラご飯		鶏肉の照り焼き	魚そうめんのすまし汁 ごぼうナッツ	いちご	とりにく かまぼこ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが しめじ しろねぎ ごぼう いちご アスパラガス	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら アーモンド ピーナッツ くるみ	652	28.6	313	2.7
														776	33.6	333	3.1
20	水	しいたけは、3月～5月と9月～11月が旬です。しいたけは、料理する前にかさの裏側に、日光に1時間くらいあてるとしいたけの成分がビタミンDに変化しうまみがまします。今日は、鳥取県産しいたけのみそ汁です。	ご飯		さけの香草焼き	しいたけのみそ汁 絹さやと高野豆腐のたまごじ		さけ あぶらあげ とうふ とりにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ きりしだいこん しいたけ しろねぎ たまねぎ	こめ さとう	あぶら さとう	601	29.9	335	2.3
														725	35.9	365	3.0
21	木	いま旬の鳥取県産のあごのつみれを手づくりしました。山陰では、「とびうお」といいます。名前のとおり海面を飛ぶことができます。翼は、胸びれ、腹びれが発達したものです。	ご飯		いかカツ	あごのつみれ汁 小松菜の煮びたし		あご いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが えのきたけ ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ パン粉	あぶら	647	28.1	356	2.3
														747	32.3	380	2.8
22	金	鳥取県近郊で水揚げされたはまちのみりん干しです。魚は、骨があつてめんどくさいなどと嫌われがちです。魚には、他の肉にない生活習慣病に良い成分を含んでいます。魚のおいしさがわかり、好きになってほしいです。	麦ご飯		はまちのみりん干し焼き	筑前煮 ほうれんそうのごま酢和え		はまち とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが れんこん きゅうり もやし しいたけ たけのこ こんにゃく	こめ むぎ さとう さとう かたくりこ	あぶら ごま	664	31.7	371	2.1
														801	38.0	410	2.7
25	月	グリーンピースは5月から6月がいちばんおいしい、今が旬の野菜です。今日は生のグリーンピースを入れてポタージュにしました。	コッペパン		手づくりハンバーグのトマトソース	グリーンピースのポタージュ ごぼうサラダ		おから ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき スキムミルク	にんじん とまと グリーンピース	たまねぎ ごぼう きゅうり しめじ	こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	758	30.6	388	2.9
														905	36.3	441	3.7
26	火	ひじきは、海そうの仲間です。ほとんどのものが乾燥させてあるので、水にもどしてから調理します。冬から春に新芽がでます。鉄分が多く含まれているので貧血の予防になります。カルシウムやヨードも含んでいます。	たけのご飯		あじの南蛮漬け	豆腐汁 ひじきの炒り煮		あじ とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン にんじん こまつな いんげん	たまねぎ きゅうり えのきたけ たけのこ しいたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら	630	31.6	378	2.6
														755	37.7	418	3.2
27	水	キャベツは、オランダからきたのが最初で、明治時代から食用の野菜として栽培されるようになりました。春のキャベツは、葉もやわらかく、甘みもたつぷりで最もおいしいと言われています。ビタミンCが多く、病気に負けないからだを作ってくれます。	ご飯		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ ポテトサラダ		ぎゅうにく ぶたにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	こめ げんまい じゃがいも	あぶら カレールー マヨネーズ	662	22.8	283	2.1
														825	28.3	299	2.7
28	木	給食では地産地消に取り組み、地元のものを使った健康に良い献立を考えています。ソーテのほうれんそうは、鹿野町で育てられたものです。	発芽玄米 ご飯		豚肉のみそがらめ	にらたまみそ汁 ほうれんそうのソーテ	こぎかな 小魚	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こぎかな	にら にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん	あぶら オリーブあぶら	644	26.5	294	2.6
														779	31.7	310	3.2
29	金	野菜をたっぷりたべるには、1日3食に分ければ楽にたべることができます。生で食べるより煮物、炒め物、おひたしなど火を通すとたっぷり食べられます。今日は、グリーンピースにアスパラガス、にんじん、キャベツ、しょうが、ねぎ、チンゲンサイ、しめじという8種類の野菜が入っています。	豆ご飯		さばのしょうが焼き	もずく汁 アスパラガスとキャベツの炒め物		さば かまぼこ ハム とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ ちんげんさい にんじん	グリーンピース しょうが しめじ アスパラガス キャベツ	こめ でんぶん	あぶら バター	601	28.3	308	3.3
														714	33.4	331	3.8