



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				
1	水	鳥取港で水揚げされた「たこ」ときゅうりを酢の物にしました。よく噛んで味わって食べましょう。	ごはん		豚肉のしょうが焼き	五目煮 きゅうりとたこの酢の物		ぶたにく あつあげ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しょうが たけのこ しいたけ きゅうり	こめ じゃがいも はるさめ こんにやく さとう	ごま	小学校 646	27.7	347	2.1
2	木	わたし からだ た 私たちの体は、食べたものからできています。勉強したり、走ったりするときも食べ物からのエネルギーが使われます。好き嫌いを毎日、バランスよく食べましょう。	むぎごはん		たらのみそマヨ焼き	ゆばのすまし汁 春雨の炒め煮		ぎゅうにく ゆば かまぼこ とうふ ハム たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ パセリ	えのきたけ しいたけ きゅうり エリンギ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ ばんこ はるさめ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	569	27.3	347	2.7
7	火	5月5日は端午の節句です。子どもが丈夫で元気に成長することを願う行事です。端午の節句には、関東では「かしわもち」を、関西では「ちまき」を食べる習慣があります。	ごはん		納豆ボール	いわしワンタンスープ 春キャベツの炒めもの	ちまき	たまご ぎゅうにく ぶたにく なつとう いわし みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ アスパラガス ピーマン ねぎ	もやし たまねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ さとう ちまき	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	681	27.7	290	2.1
8	木	鳥取港で水揚げされた、「するめいか」を照り焼きにしました。いかには、体をつくるタンパク質、ビタミンE、疲れをとるタウリンが含まれています。よく噛んで食べましょう。	むぎごはん		いかの照り焼き	豚汁 千草和え		いか ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう しろねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	549	26.6	288	2.3
9	金	八十八夜をすぎ、新茶の季節になりました。この頃になると、茶畑で茶つみが行われます。今日は豆腐竹輪に抹茶の衣をつけて揚げました。	いろどごはん		豆腐竹輪の抹茶揚げ	じゃがいものみそ汁 たけのこ牛肉のピリ辛炒め		とうふちくわ たまご あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こんにやく こむぎこ	あぶら ごまあぶら	656	26.2	322	3.2
12	月	鶏肉にマーマレードのソースで味付けをしオープンで焼きました。給食では、鳥取県産の鶏肉を使っています。	こめごはん		若鶏肉のマーマレード焼き	アスパラとベーコンのスーパゲティ コロコロサラダ		スキムミルク とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス トマト パセリ	にんにく しょうが マーマレード たまねぎ しめじ きゅうり コーン むきえだまめ	こめ こむぎこ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごまあぶら	633	31.7	294	2.9
13	火	切り干し大根は、鹿野町でとれた大根を干して作ったものです。干し大根には、カルシウムが多く含まれていて骨や歯を丈夫にする働きがあります。	ごはん		かみかみ牛肉	かきたま汁 きりぼしだいこん 切干大根の煮物	あまなつ みかん	ぎゅうにく だいず みそ たまご ゆば ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ グリーンピース あまなつ	こめ かたくりこ	あぶら	696	29.1	330	2.3
14	水	春野菜カレーは、新たまねぎ、たけのこ、アスパラガス、きぬさやなど春野菜の入ったカレーです。春野菜たっぷりのカレーで旬を味わってくださいね。	むぎごはん		ポークウイナー	はるさい春野菜カレー アスパラのサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス	たまねぎ たけのこ きぬさや にんにく しょうが きゅうり なし キャベツ	こめ むぎ	あぶら カレールー	651	23.2	290	2.6
15	木	鳥取県近海で水揚げされたあじのすり身を使い、手作りさつま揚げにしました。あじの他にしょうが、たまねぎ、にんじんが入っています。	ごはん		あじのコロコロ さつま揚げ	きぬさやのみそ汁 おからの炒り煮		あじ とうふ あぶらあげ たまご ちくわ おから	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう こんにやく ばんこ	あぶら	635	27.9	336	2.2
16	金	肉じゃがには、淡口しょうゆと濃口しょうゆを使っています。2種類のしょうゆを使うことで、味にもコクが出ます。鳥取県産大豆を使った醤油です。	ごはん		かれいのから揚げ	肉じゃが たくあんともやしの煮物		かれい ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん もやし だいこん	こめ さとう じゃがいも こんにやく かたくりこ	あぶら ごま	619	29.2	341	3.1
														716	32.3	352	3.4

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



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	月	今月の食育の日「とっとりふるさと探検」は、鳥取市内全校で気高町のしょうがとわかめを使った献立メニューが登場します。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ね。	大山の恵み ホワイトパン		豚肉の ジンジャーソースかけ	米粉のシチュー わかめサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん グリーンピース	しょうが たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	こむぎこ スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら トレンジング	小学校 670	29.1	387	3.0
														中学校 807	36.8	415	3.5
20	火	春ごぼうは、今が旬で、やわらかくて香りが良いです。ごぼうは、食物繊維を多く含んでいて便通をよくするはたらきがあります。	ご飯		鶏肉の 照り焼き	うお 魚そうめんのすまし汁 ごぼうナッツ		とりにく たら とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しめじ しろねぎ ごぼう	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	639	27.9	305	2.4
														762	32.8	325	2.7
21	水	しいたけは、3月～5月と9月～11月が旬です。しいたけは、かさの裏側に料理する前に、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。	たけのご飯		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 みそ	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	594	30.6	349	3.1
														717	36.8	383	4.0
22	木	今が旬の鳥取県産のあごのつみれを手づくりしました。水上に飛び出し、胸びれを広げて滑走することから「とびうお」と呼ばれています。100mくらいは、普通に飛ぶことができます。	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 みそ	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	654	27.6	357	2.2
														758	31.6	383	2.7
23	金	筑前煮は、鶏肉とごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくなどを油で炒め、甘がら炊いた料理で、福岡県の郷土料理です。鳥取県産の鶏肉で作りました。	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 ごぼう 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 さといも さとう かたくりこ	あぶら ごま	664	31.7	371	2.1
														763	34.8	392	2.5
26	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ージュにしました。	大山の恵み 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
27	火	南蛮漬けとは、魚や肉を油であげて、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬ける料理です。今日は、鳥取県近海で水揚げされたあじを南蛮漬けにしました。	ご飯		あじの南蛮漬け	わかめ汁 若竹汁 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	584	25.3	325	2.0
														698	30.2	355	2.5
28	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。胃腸を整える成分が含まれています。	発芽玄米 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 ぶたにく ワインナー 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
29	木	給食では地産地消に取り組み、地元のものを使う健康に良い献立を考えています。ソテーのほうれんそうは、鹿野町で育てられたものです。	ご飯		豚肉のみそがらめ	にらたまみそ汁 ほうれんそうのソテー		ぶたにく ベーコン たまご みそ	ぎゅうにゅう	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	642	26.6	294	2.6
														779	31.8	309	3.2
30	金	旬のグリーンピースを入れて、豆ご飯をたきました。グリーンピースをお米と一緒に最初から入れてたくと黄色くなるので、炊き始めから20分ぐらいのところで入れると緑色がきれいに仕上がります。	豆ご飯		さばのしょうが焼き	もずく汁 豚肉とキャベツのみそ炒め		まめ さば とうふ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん アスパラガス チンゲンサイ	しょうが しめじ しろねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	603	30.2	310	3.5
														720	36.4	334	4.2

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。