



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	主に体をつくる (赤)		主にエネルギーになる (黄)		主に体の調子を整える (緑)		エネルギー 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
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜 果物				
1	水	鳥取港で水揚げされた「たこ」をきゅうりと酢の物にしました。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	ごま	にんじん いんげん	しょうが たけのこ しいたけ きゅうり	小学校 646	27.7	347	2.1	
													中学校 773	32.8	371	2.5	
2	木	5月5日は端午の節句です。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。	むぎ はん 麦ごはん		じゃがいもチーズ コロケ	ゆばのすまし汁 小松菜のツナ和え	ちまき	ぎゅうにく ゆば とうふ まぐろ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	あぶら ごまあぶら	にんじん ごま ねぎ	えのきたけ きゅうり キャベツ	小学校 742	22.1	353	2.1	
													中学校 863	26.2	391	2.3	
7	火	鳥取港で水揚げされた、「たら」にピリからソースをかけました。ピリカラが食欲をそそります。残さず食べましょう。	ごはん		たらのトウバンジャン ソースかけ	豚汁 千草和え		たら ぶたにく とうふ ハム みぞ	ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ しょうが にんにく	549	26.4	299	2.5	
													664	31.3	318	2.8	
8	水	納豆ボールは、ひきわり納豆と牛肉・豚肉のミンチ肉が入っています。納豆には、たんぱく質が多く含まれています。	むぎ はん 麦ごはん		納豆ボール	いわしワンタンスープ アスパラ炒め		たまご ぎゅうにく ぶたにく なっとう いわし みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	あぶら カシュー ナッツ	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 コーン	631	23.9	294	1.8	
													775	29.8	319	2.4	
9	木	たまねぎは、お肉料理によく合い、給食でもいろいろな料理に使われています。鹿野町産のたまねぎを使ってたまねぎソースにしました。	ごはん		豚肉の たまねぎソース	うお 魚そうめんのすまし汁 ごぼうナッツ		ぶたにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	あぶら ごまあぶら アーモンド ピーナッツ くるみ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう	667	27.0	307	2.5	
													798	32.2	329	3.0	
10	金	八十八夜（今年は5月2日）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。	いりど はん 彩りごはん		とうふ ちくわ 豆腐竹輪の 抹茶揚げ	じゃがいものみそ汁 たけのこと牛肉の ピリ辛炒め		とうふちくわ たまご あぶらあげ ぎゅうにく みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	あぶら	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ たまねぎ えのきたけ	656	26.2	322	3.2	
													796	32.3	359	3.9	
13	月	大山のめぐみパンは、鳥取県の大山山ろくの周辺で栽培された小麦（ミナミノカオリ）を20%使って焼いたパンです。	だいせん 大山の めぐみパン		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 たまご	ぎゅうにゅう	あぶら カレー	にんじん きぬさや	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン	656	26.2	322	3.2	
													734	32.7	306	3.9	
14	火	おからは豆腐をつくる途中でできるもので、栄養価の高い食べ物です。今日のおからは鳥取県東部の大豆からできたものです。	ごはん		豚肉の みそがらめ	きぬ 絹さやのみそ汁 おからの炒り煮		たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん きぬさや ねぎ	たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ にんにく	568	25.3	287	2.9	
													764	31.7	343	2.9	
15	水	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。	はつが げんまい はん 発芽玄米ごはん		あつや 厚焼きたまごの 野菜あんかけ	にく 肉じゃが キャベツのはりはり和え		たまご ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	あぶら	にんじん きぬさや いんげん	きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ たくあん	636	26.9	320	2.4	
													743	28.2	322	3.2	
16	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	とうふ 豆腐とわかめのすまし汁 きんぴらごぼう	みしょうかん	あじ とうふ さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	あぶら ごま	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 みしょうかん	648	25.1	310	2.9	
													778	35.7	357	3.1	
17	金	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。	たけのこ はん たけのこごはん		や 焼きかかれい	しいたけのみそ汁 アスパラと高野豆腐の たまごとじ		あぶらあげ かかれい とうふ とりにく こうやとうふ たまご みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	あぶら	にんじん きぬさや ねぎ	アスパラ たけのこ しいたけ しいたけ たまねぎ みしょうかん	646	29.3	332	2.3	
													713	37.6	452	4.8	

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。



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	主に体をつくる (赤)		主にエネルギーになる (黄)		主に体の調子を整える (緑)		エネルギー 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
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	緑黄色野菜	その他の野菜 果物				
20	月	鶏肉にマーマレード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。	米粉パン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	アスパラとベーコンの スープスパゲティ コロコロサラダ		スキムミルク とりにく だいぜ ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ スパゲティ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん アスパラ パセリ	にんにく しょうが しめじ マーマレード たまねぎ しめじ きゅうり だいこん スイートコーン	小学校 626	31.1	293	2.9
21	火	給食では、地産地消に取り組み地元のおおぐを使った健康に良い献立を考えています。ソテーの小松菜は、鹿野町で育てられたものです。	ご飯		いかフライ	あじのつみれ汁 小松菜のアーモンドソテー		あじ たまご いか みぞ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん	あぶら アーモンド	にんじん ねぎ ごま	しょうが えのきたけ だいこん ごぼう キャベツ	654	27.6	357	2.2
22	水	あじは今の旬のさかなです。鳥取市で水揚げされたあじにごまをつけてやきました。あじは、あじがいいのであじと言う名前がついたと言われています。	麦ご飯		あじのごま焼き	筑前煮 キャベツのみそ炒め		あじ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん いんげん アスパラ こまつな	しょうが たけのこ ごぼう キャベツ れんこん しいたけ しめじ	634	29.7	363	2.0
23	木	切干大根は、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。	ご飯		かれいのから揚げ	にらたまみそ汁 切干大根の煮物	いちご	かれい たまご みぞ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	にら にんじん	いちご たまねぎ しめじ きりぼしだいこん しいたけ グリーンピース	626	27.6	346	2.8
24	金	グリーンピースは5月から6月がいちばんおいしい、今の旬の野菜です。今日は生のグリーンピースを入れて豆ごはんにしました。	豆ご飯		さばの しょうが焼き	もずく汁 ほうれんそうのごま酢和え		さば とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう	グリーンピース しょうが しめじ もやし きゅうり	580	27.8	302	3.1
27	月	今日のハンバーグは、手づくりハンバーグです。鳥取県産の牛肉と豚肉を使いトマトソースをかけました。	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		ぶたにく ぎゅうにく たまご スキムミルク	ぎゅうにゅう ひじき	こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	にんじん とまと グリーンピース	たまねぎ しめじ スイートコーン ごぼう きゅうり グリーンピース	758	30.6	388	2.9
28	火	かつおは、今の旬の魚です。かつおを油で揚げて鹿野町産のみそを使いみそがらめにしました。	ご飯		かつおの みそ香揚げ	かきたま汁 ほうれんそうのソテー		かつお たまご ゆば ベーコン みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	678	28.7	323	2.3
29	水	今日のカレーには、たけのこ、新たまねぎ、アスパラ、絹さやが入っています。春野菜たっぷりのカレーで旬を感じてくださいね。	麦ご飯		ポークウインナー	春野菜カレー アスパラのサラダ		ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールー	アスパラ にんじん きぬさや ほうれんそう	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが きゅうり キャベツ なし	651	23.2	290	2.6
30	木	南蛮漬とは、魚や肉を油であげて、ねぎや唐辛子と一緒に酢漬する料理です。今日は、あじを南蛮漬にしました。	ご飯		あじの南蛮漬	若竹汁 五目豆	なつ 夏みかん ゼリー	あじ とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	こめ でんぶん	あぶら	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ えのきたけ きゅうり れんこん えだまめ なつみかん	630	25.4	327	2.0
31	金	鳥取市産の新キャベツをみそ汁にしました。キャベツには、ビタミンCが多く含まれています。	ご飯		いかのピリ辛焼き	春キャベツのみそ汁 ひじきの炒り煮		いか さつまあげ だいぜ みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ じゃがいも	あぶら	ねぎ にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ しいたけ	546	25.1	325	2.6

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。