



ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう!



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	今月の給食目標は、「1年間の食生活を振り返ろう」です。残り少ない給食時間を楽しみながら、1年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。今日のデザートは、甘くておいしい旬の青谷町産のいちごです。いちごにはビタミンCが豊富に含まれています。	ごはん		きれいのから揚げ	わかめと豆腐のすまし汁 白ねぎのしょうが炒め	いちご	えてかれい とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ だいこん しろねぎ しょうが いちご	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 582	24.1	340	2.2
													中学校 701	28.7	372	2.8	
2	木	じゃがいもは、インドネシアのジャワ島から持ち込まれたと言われていいます。炭水化物を多く含む食品の中では意外にエネルギーが低く、ビタミンCも豊富です。ビタミンCは熱で壊れやすいですが、いものビタミンCはでんぶんに包まれているため熱に強いです。	ごはん		豚肉の マーメレード焼き	さばとじゃがいものみそ汁 こまつなのきんぴら		ぶたにく さば たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	にんにく しょうが えのきたけ しろねぎ もやし たくあん	こめ マーメレード じゃがいも でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	609	27.6	301	2.4
													724	32.8	317	3.0	
3	金	★桃の節句献立★…3月3日はひな祭り、子どもたちの健やかな成長を願う日です。鹿野小学校と鹿野中学校のみなさんが健やかに成長してくれるようお願いをこめて、ちらし寿司やうしお汁などを取り入れました。デザートのおいりりは、鳥取の郷土菓子です。	ちらし寿司		さわらの しょうが焼き	うしお汁 菜の花和え	おいり	たまご さわら あさり	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ 赤のはな	ほしいたけ れんこん しょうが だいこん キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん おいり		568	24.6	309	3.2
													696	29.2	330	4.0	
6	月	給食では、鳥取市気高町酒ノ津のわかめを使用しています。わかめには、心も体も元気にしてくれるミネラルがたくさん含まれています。今日は給食センターで手作りました、レモンを効かせたドレッシングを使って温サラダにしました。	大山小麦 うずまきパン		マカロニ グラタン	カレーポトフ わかめの温サラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	フロッキー にんじん ほうれんそう	しろねぎ だいこん はくさい コーン レモン	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう	バター あぶら	689	22.2	403	3.4
													843	26.1	448	4.2	
7	火	今日のはまちは、鳥取港で水揚げされたものを使用しました。薬味だれは、鹿野町産のしょうが、にんにく、ねぎを使用して作りました。地元産物を味わっていただきますよう。	ごはん		はまちの 薬味だれかけ	キムチスープ チャプチェ		はまち とうふ みそ ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが はくさい もやし しろねぎ エリンギ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	666	26.9	331	2.4
													803	31.5	354	2.9	
8	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかんで食べると、食べ物の消化をよくしたり、脳の働きを活発にするなど、いいことがたくさんあります。今日は、かみごたえのある髪やたこを使用した献立にしています。	まぜごはん 麦ごはん		さけの みそマヨ焼き	すき焼き たこの酢の物		さけ みそ ぎゅうにく とうふ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ だいこん	こめ むぎ こんにやく ふ さとう	マヨネーズ ごま	613	30.3	344	2.7
													731	36.1	365	3.2	
9	木	★中学校卒業お祝い献立★…中学校3年生のみなさんは今日が最後の給食です。赤飯は小学生のみなさんが栽培したもち米をいただいて、お祝いの気持ちをごこて作りました。9年間の思い出を振り返りながら、楽しい給食時間にしましょう。	せきはん 赤飯		若鶏肉の から揚げ	ゆばのすまし汁 花野菜のツナ和え	(中) お祝い ケーキ	あずき とりにく ゆば シーチキン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん フロッキー	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ	もちごめ こむぎこ でんぶん ケーキ	ごま あぶら ドレッシング	717	28.6	313	2.0
													980	36.7	360	3.3	
10	金	今日は砂丘ながいものお好み焼きを作りました。1枚1枚でいねいに形を作り、焼き上げています。ながいもの他にもいかやキャベツ、白ねぎ、コーン、米粉などたくさんのおかずの食材を使いました。	ごはん		砂丘ながいもの お好み焼き	なめこのみそ汁 ミルクおから		いか たまご かつおぶし とうふ みそ おから ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ しろねぎ コーン だいこん なめこ ほしいたけ	こめ ながいも こめこ こむぎこ さとう	マヨネーズ あぶら	620	23.2	331	2.5
													742	26.8	352	3.0	



ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう!



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無糖質 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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
13	月	今日のラーメンは、鳥取県産の干しいたけのうま味がよく効いたみそラーメンにしました。しいたけのうま味成分は、「グアニル酸」というものです。うま味成分は単独で使うよりも組み合わせることで、うま味を強く感じます。今日は「イノシン酸」を多く含むかつお節を組み合わせで作りました。	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	しいたけみそラーメン はくさいのオイスター炒め	ぶたにく みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	コーン キャベツ もやし ほししいたけ しょうが しょうが にんにくはくさい	コッペパン もむぎこ ラーメン さとう でんぶん	バター あぶら	小学校 536	20.2	328	3.1	
14	火	★ふるさと鳥取給食レシピコンテスト入賞献立★…今日はコンテストで入賞した「らっきょうといかのポテサラダ」を取り入れました。鳥取市の特産物であるらっきょうと、鳥取藩で水揚げされたいかを使用しています。らっきょう好きを増やしていこうという思いで考えられました。	ご飯		はたはたの 南蛮漬	さといものみそ汁 らっきょうといかの ポテサラダ	はたはた あぶらあげ みぞ いか	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ だいこん しろねぎ らっきょう	ごめ でんぶん こむぎこ さとう さといも こんにやく じゃがいも	あぶら マヨネーズ	609	18.0	291	2.4	
15	水	今日は、鳥取県産のじゃがいもと豚肉を使ってご飯の進む炒め物を作りました。じゃがいもは半月切りにし、焼き色がつくまでオープンで焼き上げ、「サクッ、ホクッ」とした食感になるように工夫しています。	ご飯		豚肉とじゃがいも の炒め物	はるさめスープ だいこんのナムル	ぶたにく みぞ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう チンゲンサイ とうがらし	しろねぎ にんにく しょうが はくさい さくらげ だいこん	ごめ じゃがいも さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら ごま	578	19.4	346	2.4	
16	木	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生の卒業をお祝いする献立です。お祝いの気持ちをこめて、一つひとつ丁寧に手作りしたハンバーグや、かわい形のにんじんを入れたにらたま汁を取り入れています。中学生になってもバランスのよい食事をし、学習や運動に取り組んでほしいと思います。	ご飯		ハンバーグの おろしソースかけ	にらたま汁 はくさいのり酢和え	(小) お祝い ケーキ	ぎゅうにく ぶたにく たまご みぞ	ぎゅうにゅう のり	にら にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい	ごめ パンこ でんぶん さとう ケーキ	ごま あぶら	811	33.9	350	3.2
17	金	鳥取かきあげは、鳥取県産のだいた、いか、白ねぎ、にんじん、しょうがを入れて作りました。茶碗蒸しも、豆乳を使って給食センターで手づくりしています。地元の食材がたくさん入った和食献立を、味わって食べてください。	ご飯		鳥取かき揚げ	茶碗蒸し 切干大根の含め煮	だいた いか たまご とうにゅう なると ささみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しろねぎ しょうが ほししいたけ えだまめ さりほしだいこん	ごめ ごめこ こんにやく さとう	あぶら	741	30.0	330	2.2	
21	火	あじは、たんぱく質が豊富で、うま味成分のグルタミン酸や血液をサラサラにする働きのあるDHAやEPAという成分が豊富です。今日は、これから旬を迎える鳥取県産のあじを使ってみりん焼きにしました。	カリカリ梅 ご飯		あじの みりん焼き	もずくのすまし汁 さといものそぼろ煮	あじ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	うめ はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう しょうが	ごめ さといも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	541	23.7	281	2.8	
22	水	根菜の一つであるごぼうには、食物繊維が多く含まれています。100g中5.7gと、野菜の中でも群をぬいて多く、不足しがちな食物繊維をたくさん摂取できます。今日は乱切りにして、かみごたえのあるごぼうナッツにしました。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	とろろ汁 ごぼうナッツ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん えのきたけ ごぼう	ごめ さとう ながいも こむぎこ	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	676	27.0	300	2.0	
23	木	今年度の給食も、今日が最後になりました。今日は、給食の人気メニューのカレーシチューです。1年間、小学校・中学校ともに給食をよく食べてくださってありがとうございました。今日も残さず食べて、元気に春休みと新年度を迎えてください。	麦ご飯		いかリングフライ	カレーシチュー ひじきサラダ	いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん フロッキー	たまねぎ しろねぎ にんにく なし キャベツ コーン レモン	ごめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも さとう タルト	あぶら カレールウ	710	22.1	301	2.8	
													854	25.8	317	3.5	

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・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。