



給食を楽しく食べよう！



日曜日	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	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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
11	火	★入学・進級お祝い献立★…ご入学、進級おめでとうございます。今日から給食もスタートです。給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとる楽しいひとときです。みなさんの心と体の成長を考えて、給食センター職員一同、心をこめて作ってまいります。1年間よろしくお祈いします。	ちらし寿司		若鶏肉の から揚げ	桜ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	お祝い デザート	たまご かまぼこ とりく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや	ほしいたけ れんこん しょうが にんにく えのきたけ しろねぎ えだまめ	こめ さとう こむぎこ でんぶ ふ こんにやく いちごデザート	あぶら	小学校 779	26.7	338	2.4
12	水	春から初夏に出回るキャベツは春キャベツといえます。水分が多いため、みずみずしくてやわらかいです。キャベツはビタミンUを含み、胃腸の粘膜を保護する働きがあります。今日はミネストローネにたっぷり使用しています。	ご飯		たらのパン粉焼き	春キャベツのミネストローネ ほうれんそうのツナサラダ		たら ベーコン シーチキン	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん ほうれんそう	キャベツ にんにく もやし	こめ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	マヨネーズ ごまあぶら	603	24.7	290	2.4
13	木	さわらは、ふつととした白身でやわらかく、脂ののってうま味があります。さわらは1メートルにもなる大きな魚です。今日は鳥取港で水揚げされたさわらを使用しました。	ご飯		さわらの ピリ辛焼き	肉じゃが こまつな佃煮とえ		さわら ぎゅうにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ ちりめんじゃこ	とうがらし にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ えのきたけ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	628	27.5	349	2.2
14	金	青のりを入れた衣をつけて、油で揚げるてんぷらのことを「磯辺揚げ」といいます。「磯」とは海辺のことで、海藻を使った料理の名前に使われます。今日は、給食の定番メニューでもある、竹輪の磯辺揚げを作りました。	麦ご飯		竹輪の磯辺揚げ	わかめのみそ汁 高野豆腐の卵とじ		ちくわ みぞ かまぼこ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	なめこ たまねぎ しろねぎ えだまめ	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら	599	23.1	305	2.8
17	月	毎週月曜日は、パンの日です。給食のパンは大山小麦を使用しています。「生産者の顔が見える安心なもの。手づくりを身近に感じ、その愛情を感じられるもの。そんな大山小麦のパンを伝えたい！」というパン職人や生産者の方の思いから、学校給食で使用できるようになりました。	花型 アップルパン		あじフライの タルタル ソースかけ	しいたけとはるさめのスープ キャベツのサラダ		あじ たまご だいず ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン しいたけ しろねぎ きゅうり キャベツ りんご	コッパパン こむぎこ パンこ さとう はるさめ	あぶら マヨネーズ ごまドレッシング	663	27.2	337	3.5
18	火	★沖縄献立★…中学校3年生のみなさんが明日から修学旅行で沖縄へ出発します。今日は、沖縄の郷土料理を取り入れた献立です。にんじんしりしりとは、千切りにしたにんじんを卵で炒めて調味料で味付けした、沖縄の家庭料理です。デザートには、沖縄の揚げ菓子であるサーターアンダギーを手作りました。	ご飯		マーミナー チャンプー	沖縄もずくのみそ汁 にんじんしりしり	サーター アンダギー	ぶたにく とうふ みぞ シーチキン たまご	ぎゅうにゅう もずく	にら にんじん	しろねぎ もやし だいこん ごぼう えのきたけ	こめ こむぎこ さとう ベーキング パウダー	ごまあぶら あぶら	694	27.7	336	2.4
19	水	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。食育の日には、地元でとれた食材や特産物をふんだんに取り入れた給食にしています。今日は鹿野町産のもち米と小豆で赤飯を作りました。来月からは、『ふるさと鳥取お宝献立』で県内各地の食材が登場します。	赤飯		かれいのから揚げ	若竹汁 ながいもの炒め煮	19日 食育の日	えてかれい かまぼこ とりく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ しろねぎ なし にんにく りんご	もちこめ あずき でんぶ こむぎこ ながいも	ごま あぶら	607	25.5	301	2.5
														728	30.0	321	3.2



給食を楽しく食べよう！



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	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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
20	木	鹿野学校給食センターのカレーは、二種類のルウと鳥取市産の梨ピューレなどを使用して作ります。大きな釜でたっぷり作ることもおいしくなる秘訣です。今日は、鳥取県産のじゃがいもや豚肉を使用して作りました。	麦ご飯		厚焼きたまご	カレーシチュー いかと海藻のサラダ		たまご かまぼこ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	グリーンピース にんじん	コーン たまねぎ しょうねぎ キャベツ にんにく なし かいそう	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら ドレッシング	小学校 705	26.1	322	3.2
														中学校 846	31.1	342	3.8
21	金	火曜日から金曜日の主食はご飯です。鹿野学校給食センターでは、鹿野町産のきぬむすめというお米を使用しています。おかずと一緒に味わって食べましょう。白いご飯の他にも、今後は季節の炊き込みご飯などが登場します。	ご飯		豚肉のごま焼き	豆腐のみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		ぶたにく たまご とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	636	29.3	377	2.0
														760	34.7	413	2.5
24	月	今日は、鳥取港で水揚げされた、いかやたこを使用したとっとりシーフードチャウダーを作りました。いかとたこのうま味と、歯ごたえ抜群の食感がアクセントになっています。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の マーメレード焼き	とっとりシーフード チャウダー 切干大根のサラダ		とりにく たこ いか ローズハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ きりしまだいこん コーン	コッペパン マーメレード じゃがいも さとう	ごまあぶら	643	27.8	355	2.7
														770	32.5	386	3.4
25	火	今日のメインは、鳥取県産の牛肉やじゃがいもを使用して手作りのコロッケです。ひとつずつ丁寧に形を作り、小麦粉、卵、パン粉をつけて揚げています。外はサクッと、中はふっくらとした食感です。	ご飯		手作りコロッケ	ゆばとみつばのすまし汁 五目豆		ぎゅうにく たいす たまご ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ごんぶ チーズ	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しめじ	こめ じゃがいも こむぎ パンこ さとう	あぶら	723	25.7	334	2.1
														861	30.3	359	2.5
26	水	山菜とは、山に自然に生えている、食べられる植物です。わらびやぜんまい、つくし、たきな、ふき、たけのこなどがあります。春には山菜探しに出かけてみましょう。今日はわらびを使用したみそ汁です。	ご飯		いかの 照り焼き	わらびのみそ汁 春キャベツのしょうが炒め		いか あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが わらび しいたけ たまねぎ しょうねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら	553	24.4	316	2.3
														660	28.8	337	2.7
27	木	鹿野給食センターで使用しているわかめは、鳥取市気高町酒ノ津でとれた生わかめです。わかめには鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。山陰の日本海の恵みを味わっていただきましょう。	キムたく ご飯		キムたくご飯の具	酒ノ津わかめのスープ いちごと甘夏の フルーツミックス		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし ねぎ	はくさい つぼけ えのきたけ もやし しょうねぎ みかん パイナップル もも いちご あまなつ	こめ はるさめ サイダー	ごまあぶら あぶら	572	22.0	276	2.7
														678	25.4	289	3.4
28	金	★かみかみ献立★・・・よくかんで食べると体にいい効果がたくさんあるため、毎月8のつく日は、給食にかみかみえのある献立を取り入れています。今日は、はたはたやきんぴらごぼろを中心によくかんで食べてください。	麦ご飯		はたはたの姿揚げ	にらたまみそ汁 きんぴらごぼろ		はたはた たまご かまぼこ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ	こめ むぎ でんぶん こむぎ こんにやく ごま さとう	あぶら	589	23.7	296	2.3
														727	29.2	314	3.1