

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○鳥取市のホームページ「[献立表](#)」、「[食育だより](#)」、「[今日の給食](#)」、「[給食レシピ](#)」がご覧いただけます。



日	曜日	 こんだて　　しょくひん 献立や食品のメッセージ 	献　　立				名		食　　べ　　物　　の　　は　　た　　ら　　き						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリ グラム	塩　　分 グラム
			主　　食	牛　乳	主　　菜	副　　菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品						
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果　　物	こく類・いも類 さとう・菓子	油　　類					
17	木	★豚肉について 体をつくるもとになるたんぱく質や、疲れを回復する働きのあるビタミンB1が多く含まれています。今日は鳥取県産の豚肉や、たまねぎ、にんにくなどが入ったスタミナ焼肉です。	ごはん		スタミナ焼肉	中華スープ フルーツ白玉		ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ　もやし　しょうが しょうが　スイートコーン みかん　　パイン	こめ さとう でんぶん	あぶら	(小) 614 (中) 703	(小) 24.4 (中) 27.1	(小) 268 (中) 277	(小) 2.1 (中) 2.5	
18	金	★【とっとりふるさと探検日】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、市内の小中学校で各地域の食材を使用した献立を提供します。今月は気高町で水揚げされた酒ノ津わかめです。地元の恵みを味わっていただきましょう。	 麦入りごはん		あじのフライ	春野菜カレー 酒ノ津わかめのサラダ		あじ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん アスパラガス なしビュレ	たまねぎ　きゅうり たけのこ じゃがいも なしビュレ	こめ でんぶん　　じゃがいも こむぎこ	あぶら	721 840	44.4 52.8	310 323	3.4 4.1	
21	月	★グリーンピースについて グリーンピースはえんどう豆が成長しないうちに収穫したもので、今が旬の食べ物です。今日は、すりつぶしたグリーンピースがポタージュの中に入っています。	大山小麦 コッペパン		春野菜 ハンバーグ	グリーンピースのポタージュ ブロッコリーのサラダ		ぎゅうにく　　ベーコン ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス グリーンピース にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ スイートコーン キャベツ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも		724 867	26.6 31.2	322 344	3.4 3.9	
22	火	★さばについて さばに含まれる脂の中には、脳の発育や記憶力を良くする効果があるとされています。さばはみそと相性が良く、みそがさばの独特のくせと脂をうまみに変化させます。	ごはん		さばのみそ煮	筑前煮 たことわかめの酢の物		さば　　たこ みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	ごぼう きゅうり	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	697 777	27.3 30.3	317 333	2.6 3.1	
23	水	★たけのこについて 鳥取県東部では特に八頭町船岡が生産の盛んな地域です。たけのこは成長が早く、1日にメートルぐらい伸びるものもあります。今が旬の野菜なので、今月の給食に特に多く使用しています。	たけのこごはん		はたはたの から揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮		あぶらあげ　ゆば はたはた とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	589 716	22.7 28.2	356 387	3.2 3.9	
24	木	★干ししいたけについて 今日の卵スープの中には、鳥取県産の干ししいたけが入っています。しいたけを日に当てて乾燥させることによって栄養価が高くなります。特に、カルシウムの吸収を良くする「ビタミンD」という栄養は、生のしいたけと比べて約9倍になります。	ごはん		酢豚	卵スープ 中華野菜炒め		ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが　　もやし たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	677 790	27.4 31.9	280 292	2.8 3.6	
25	金	★あじについて あじは、春が旬の魚です。あじの脂には脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにする働きがあります。今日は、鳥取港で水揚げされた新鮮なあじのすり身を使って給食センターでつみれを作りました。	ごはん		若鶏肉の しょうが焼き	あじのつみれ汁 ほうれんそうのおかか煮	ヨーグルト	とりにく　　かつおぶし あじ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えのきだけ キャベツ	こめ でんぶん		651 745	30.5 34.7	329 339	2.5 3.0	
28	月	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は根菜サラダに入っているごぼうやれんこんをよくかんで食べましょう。	米粉パン		かぼちゃフライ	ビーフシチュー 根菜サラダ	(中)佐治の 梨ジャムゼリー	ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ごまつな	れんこん　　もやし ごぼう セロリ たまねぎ	こめこパン じゃがいも (ちゅう)ゼリー	あぶら オリーブあぶら ごまドレッシング	635 817	25.5 30.0	303 367	2.6 3.4	
29	火	★厚揚げについて 厚揚げは、豆腐を厚めに切って油で揚げたものです。大豆製品の一つで、良質なたんぱく質が多く含まれています。また、骨を作る働きのあるカルシウムも豊富に含まれています。	ごはん		豚肉の バーベキュー ソースかけ	厚揚げとこまつなのみそ汁 キャベツの塩こうじ炒め		ぶたにく あつあげ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな あかピーマン きいろピーマン	なしビュレ　　キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	641 724	26.3 30.3	298 317	2.2 2.4	
30	水	★さわらについて さわらは白身魚の一つで、味があっさりしているので、濃い目の味付けと良く合います。今日はさわらの上にたまねぎ、スイートコーン、しめじをのせてマヨネーズ味のたれをかけて焼きました。	ごはん		さわらの カップ焼き	佐治豆腐のすまし汁 たけのこのピリ辛煮		さわら とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ　　えだまめ たまねぎ たけのこ スイートコーン	こめ こんにゃく さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	626 728	25.5 29.9	339 363	2.5 3.3	
31	木	★チンゲンサイについて 中国語で「茎の青い葉」という意味があります。中国から伝わった野菜で、くせがないので炒め物やスープなど様々な料理に使われています。ビタミンAやカルシウム、鉄分などが豊富な緑黄色野菜です。	ごはん		若鶏肉の アーモンドがらめ	チンゲンサイのスープ にらともやしのナムル		とりにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし	こめ でんぶん さとう	アーモンド あぶら ごまあぶら	657 736	24.3 27.1	290 302	2.4 3.0	