



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (6 groups), Nutritional Value (Energy, Protein, Fat, Salt), and Theme/Message. Includes illustrations of various dishes and ingredients.

*太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「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	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
12	金	ごはん		砂丘焼き	白玉団子汁 はくさいの甘酢和え		ぶたにく とりにく おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし たまねぎ えだまめ だいこん はくさい	ごはん ごま	小学校 641 中学校 748	小学校 23.1 中学校 27.6	小学校 14.9 中学校 17.2	小学校 1.6 中学校 2.1	●砂丘焼きについて・・・「砂丘焼き」は、鳥取県産の豚肉や鶏肉、おから、みそなどを混ぜ、表面にすりごまをふりかけて焼いた給食センターオリジナルメニューです。すりごまを鳥取砂丘の砂のようにみだてて、砂丘焼きという名前をつけました。ごまやみその風味を感じながら食べてください。	
15	月	ごはん		さばのみそだれかけ	肉じゃが いろいろ野菜の和え物		さば ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	688 799	26.9 31.2	17.3 19.4	1.8 2.2	●さばについて・・・さばは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養が豊富な魚です。特に脳の成長やはたらきを活発にし、血液をサラサラにするのはたらきがあるDHAやEPAという脂が多く含まれています。また丈夫な骨をつくるカルシウムやビタミンDなども多く含まれています。今日は、鳥取県産のさばのみそだれをかけました。	
16	火	ごはん		ビビンパ	たらのキムチスープ ごぼうだいず		ぶたにく たら だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ たけのこ にんにく はくさいキムチ はくさい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	679 781	25.8 29.3	18.8 21.2	1.6 1.9	●たらについて・・・たらは身がやわらかく、あっさりとした味が特徴の白身魚です。からだをつくるたんぱく質や、貧血の予防に効果があるビタミンB12を多く含んでいます。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをキムチスープに入れていただきます。	
17	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	白ねぎラーメン 海そうサラダ	祝 (小)お祝い デザート	とりにく ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こんぶ のり	しょうが もやし たまねぎ だいこん しろねぎ きゅうり	コッペパン さとう ちゅうかめん おいわいデザート	759 755	32.6 35.9	28.4 25.8	3.3 3.8	★小学校卒業お祝い献立★・・・19日に卒業式をむかえる小学校6年生のみなさんをお祝いして、人気メニューの照り焼きチキンとラーメンを献立に取り入れました。みなさんの思い出に残っている給食はどのような献立でしょうか。小学校生活を思い出しながら、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。	
18	木	ごはん		しいらの甘辛だれがらめ	砂丘ながいものみそ汁 根菜のうま煮		しいら あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ れんこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ながいも	656 753	27.0 31.0	17.2 18.9	1.9 2.1	★かみかみ献立★・・・8の付く日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、あごの筋肉まわりにある血管や神経が刺激され、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力がアップするといわれています。今日は、よくかめるように角切りにしたしいらを油で揚げ甘辛いたれをからめました。食べるときはひと口30回を目標に、あごをしっかり動かすよう意識してみてください。	
19	金	ごはん		ポテトの豆乳グラタン	肉団子のスープ キャベツの梨ソース炒め		ベーコン だいず とりにく とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	えだまめ はくさい だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	なし ごはん じゃがいも さとう でんぶん	673 776	23.5 26.9	18.8 21.2	2.1 2.4	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地元の食べ物のおいしさを知ってもらうために、地産地消に取り組んでいます。今日は、だいず、しめじ、だいこんや梨など鳥取県産の食べ物を多く取り入れました。給食を食べながら、地元の食べ物を覚えていきましょう。	
22	月	ごはん		はたはたのから揚げ	けんちん汁 白ねぎのみそ炒め		はたはた とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう にんにく しろねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さといも こんにゃく	607 751	22.3 28.7	16.4 22.3	1.5 2.2	●けんちん汁について・・・けんちん汁は、豆腐、ごぼう、にんじん、さといもなどを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味を調えた汁です。名前の由来は「建長寺」というお寺のお坊さんが、くずれてしまった豆腐と野菜を煮込み作った汁を「建長寺汁」と呼び、のちに「けんちん汁」となったといわれています。	
23	火	ごはん		ぎょうざ	八宝菜 はるさめの中華和え		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん テンゲンサイ ほうれんそう にら	しょうが もやし はくさい たまねぎ たけのこ キャベツ ほしいたけ きくらげ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	639 744	21.9 25.0	14.1 15.7	1.7 2.1	●春休みの過ごし方について・・・明日から春休みが始まります。元気に新しい学年を迎えるためには、休み中も規則正しい生活や、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。充実した春休みを送り、新学期には元気な姿で登校してください。	

※太字の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「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。