



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・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	食塩
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	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	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	月	中華料理は、世界三大料理の一つで、4000年以上の歴史があります。いろいろな料理がありますが、油を多く使用し、主に温かい料理が多いのが特徴です。	大山小麦 コッペパン		揚げしゅうまい	中華コンソープ 温ナムル		ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく しろねぎ えのきたけ だいこん コーン もやし	コッペパン でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 648	20.3	335	3.5
2	火	明日、3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、「桃の節句」とも言われ、ひな人形を飾ったり、白酒やひしもちなどを供えたりして、子どもたちの健やかな成長を願います。今日は、「ちらし寿司」や鳥取県東部に伝わる郷土菓子「おいり」などを取り入れました。	ちらし寿司		さわらの照り焼き	手まりふのすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな	れんこん キャベツ たけのこ かんぴょう しいたけ しょうが しろねぎ ほくさい たまねぎ	ごめ さとう ふ おいり		622	27.0	321	3.0
3	水	大豆は、食物の中でも肉や魚などと同じくらい良質のたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれています。たんぱく質は、筋肉などの体をつくるもとになります。今日は、ドライカレーに鳥取県産大豆を使用しました。	ご飯		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツ白玉		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ みかん にんにく りんご キャベツ しめじ	ごめ じゃがいも だんご	カレールー	638	21.9	285	2.2
4	木	はまちは、「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」の順に大きくなるにつれて呼び名が変わる出世魚です。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という、脳の活性化や生活習慣病の予防が期待できる成分を豊富に含んでいます。	ご飯		はまちの しょうがだれかけ	だいこんのみそ汁 スタミナ納豆		はまち みぞ とりにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん ほくさい しろねぎ	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら	712	34.5	308	2.5
5	金	いかは、世界に約500種類、日本近海に約130種類以上生息しています。いかには、たんぱく質とともに、疲労回復に効果がある「タウリン」が豊富に含まれています。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	いか団子スープ しめじのオイスター炒め		とりにく いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しょうが しろねぎ にんにく きくらげ たまねぎ しめじ ほくさい	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	700	28.6	283	2.5
8	月	★かみかみ献立★…毎月8(歯)のつく日は、かみかみ献立です。よく噛んで食べると、歯やあごを丈夫にしたり、だ液が出て消化を助けたりするなど、体によいことがたくさんあります。今日は、かみかみ食材として「れんこん」や「ごぼう」を取り入れました。	大山小麦 コッペパン		さけのレモン焼き	じゃがいものスープ 根菜のトマトソース		さけ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	レモン たまねぎ れんこん かぶ ごぼう	コッペパン じゃがいも	あぶら	593	24.9	290	2.9
9	火	高野豆腐は、木綿豆腐を凍らせて熟成させた後、乾燥して作ります。この作り方によって豆腐に含まれている栄養がぎゅっと凝縮され、たんぱく質やカルシウムなどを多く含む栄養価の高い食品に変身します。	ご飯		チキンカツ	豚汁 高野豆腐のうま煮		とりにく ぶたにく かまぼこ こうやどうふ	みぞ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほくさい たまねぎ しろねぎ しいたけ えのきたけ えだまめ	ごめ さいとも あぶら		624	27.0	295	2.6
10	水	バジルは、江戸時代から中国から伝わったシソ科に属する食材で、西洋料理によく使われています。スパイシーな香りには、胃腸の働きをよくする効果があるため、食欲増進や消化促進に役立ちます。	ご飯		しいらのバジル焼き	米粉マカロニのスープ だいこんサラダ		しいら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ コーン だいこん キャベツ まいたけ	ごめ こめこマカロニ	オリーブオイル	603	25.7	268	2.1
														717	28.7	279	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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



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	おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子を整える(緑)		おもと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・豆腐製品	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	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g	
11	木	今日は、9年生の卒業お祝い献立です。9年間食べてきた給食も、今日で最後です。学校給食を、これからのみなさんの人生における食事の参考にして、健康な心と体を育ててくださいね。	ご飯		若鶏肉の マーマレード焼き	ポークカレー 海そうサラダ	お祝い デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん にんにく しょうが たまねぎ コーン グリーンピース	なし キャベツ	ごめ マーマレード じゃがいも おいわいデザート	カレールー あぶら	小学校 831	29.4	317	3.1	
15	月	チリソースは、つぶしたマトに唐辛子などの香辛料や調味料を加えたソースです。今日は、根菜が入った肉団子にチリソースを絡めました。味わって食べてください。	大山小麦 コッペパン		チリソース肉団子	ワンタンスープ パンサンスー		とりにく なと ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ れんこん にんにく しょうが エリンギ はくさい きゅうり	もやし きくらげ	コッペパン さとう でんぶん さいとも ワンタン はるさめ	あぶら ごま	616	21.2	326	3.8
16	火	じゃがいもは、主にエネルギーのもとになる食材で、主食として食べている国もあります。でんぶんに包まれたビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいため、風邪予防にも効果的です。	ご飯		赤がれの甘酢かけ	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		かれい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	まいたけ はくさい	ごめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	637	25.8	351	2.7	
17	水	私たちが牛肉として食べている牛は、多くは穀物をエサとしています。しかし、エサの多くは外国から輸入しているため、食の欧米化が進んだ日本では、食料自給率の低下が問題となっています。食料自給率を上げていくために、まずは食べ残しを減らすよう、心がけましょう。	ご飯		フランクフルト	ビーフシチュー フレンチサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり グリーンピース レーズン	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	ハヤシルウ あぶら オリーブオイル	672	22.3	278	2.8		
18	木	みそは、昔から健康に良いと言われ、食べられてきた食材です。たんぱく質を多く含み、麹菌の出す酵素の働きのおかげで、大豆のものより消化がよいのも特徴の一つです。近年では、胃がん予防や老化防止の効果もあると注目されています。	ご飯		さばのみそかけ	雨滝ゆばのすまし汁 ぜんまい炒め		さば みそ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ぜんまい もやし	ごめ さとう	ごまあぶら	592	25.9	280	2.8	
19	金	★食育の日献立★…今年度最後の食育の日は、鳥取県で作られた食べ物をたくさん使った献立です。給食では、地域で生産された食材をその地域で消費する『地産地消』に取り組んでいます。これからも給食を通して、地元産の食材や味のよさを学んでいきましょう。	ご飯		手作り肉巻き	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		ぶたにく とうふ あぶらあげ ベーコン	みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう キャベツ	なめこ えのきたけ だいこん しろねぎ	ごめ さとう	オリーブオイル	620	29.1	324	2.5	
22	月	キャベツは、1年を通して生産されますが、春先に出荷するキャベツを「春キャベツ」と言います。春キャベツは、水分をたくさん含んでいるので、みずみずしく柔らかいのが特徴です。また、胃腸の働きを整えるビタミンUも多く含まれます。	大山小麦 コッペパン		かぼちゃクロック	春色ポタージュ キャベツのソテー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ コーン エリンギ しめじ グリーンピース キャベツ	コッペパン パンこ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら シチュールウ	696	22.8	309	3.2	
23	火	今日で、令和2年度の給食も最後です。今年度は、新型コロナウイルスの影響による臨時休校を始め、誰も経験したことのない出来事が数多くありましたね。例年とは違う動きの中でも、食事に関する事で何かできるようなったこと、食べられるようになったものがありましたか。来年度も、好き嫌いせず、ナーを守って楽しい給食時間になしましょう。	ご飯		らっちゃんそば	わかめのみそ汁 はくさいのおかか和え		ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	みそ ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	らっきょう はくさい しいたけ だいこん たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	650	17.5	303	3.1	
														807	20.6	326	3.7	

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・給食日より今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。