

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
				主 菜 しゅさい	副 菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(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		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群						
9	金	ごはん ご飯		やきにく 焼肉	はるさめスープ  ナムル		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが えのきたけ もやし だいこん なし	ごめ さとう  はるさめ ごま	あぶら	小学校 559	小学校 21.0	小学校 12.0	小学校 1.9	<p>●学校給食について…今日から今年度の学校給食が始まります。今はコロナ禍で 難しさがありませんが、給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとることができ る大切なひとときです。みんなで協力しながら、準備や片づけをし、マナーを守って 楽しい給食時間にしましょう。</p>	
12	月	だいせんこむぎ 大山小麦 はながた 花型パン		トマトソース ハンバーグ	やさい 野菜スープ  はる 春キャベツのカレーサラダ	いわ お祝い いちご ゼリー	とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが しめじ えのきたけ エリンギ きゅうり	はながたパン さとう  じゃがいも いちごゼリー	ノンエッグマヨネーズ	634	23.8	23.4	3.4		<p>★入学進級お祝い献立★…今日は、みなさんの入学・進級をお祝いする献立で す。春を感じられるように、コッペパンを花形にしたり旬のいちごを使ったゼリーなど を取り入れたりしました。味わって食べましょう。</p>
13	火	ごはん ご飯		あじフライ	あつあ 厚揚げのみそ汁  ひじきの炒り煮		あじ あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ ほししいたけ  しろねぎ えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら	670	27.3	19.7	2.5		
14	水	ごはん ご飯		さわらのピリ辛焼き	もずくスープ  チャプチェ		さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ だいこん なし	ごめ さとう  はるさめ	あぶら ごまあぶら	598	25.4	15.7	2.2	<p>●さわらについて…さわらは、漢字で魚へんに春と書くことから、春を告げる魚と言 われています。鳥取県内で多く水揚げされる魚で、小さいものは「サゴシ」と呼ばれ ています。</p>	
15	木	ゆかり ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁  いろど 彩りサラダ		とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	ごめ こむぎこ でんぶ	あぶら	669	24.9	22.7	2.4		<p>●鶏肉について…鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれており、筋肉など 体をつくるもとになります。また、ビタミンAも多く含まれるので、皮膚や鼻、のどの粘 膜を強くしたり、視力を正常に保ったりする働きもあります。</p>
16	金	ごはん ご飯		はまちの照り焼き	にく 肉じゃが  たまねぎのソース炒め		はまち ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ もやし	ごめ じゃがいも  こんにやく さとう	あぶら	704	32.2	18.2	2.3		
19	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チキンのカレー焼き	とっとりきのこのスープ  ふくべ砂丘らっきょうサラダ		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	エリンギ しめじ たまねぎ らっきょう キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう		572	23.9	20.8	3.2	<p>★食育の日献立★…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県のよさを感じ てほしいという思いから、地元の食材や特産物をより多く取り入れています。「食の みやこ」というほど優れた鳥取県の食材を通して、地元のよさについて考えてみま しょう。</p>	
20	火	ごはん ご飯		さばの竜田揚げ	あぶらあ 油揚げのみそ汁  きりぼし だいこん ふく に 切干大根の含め煮		さば あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ きりぼしだいこん	ごめ でんぶ こむぎこ ふ さとう	あぶら	677	26.2	22.1	2.6		<p>●切干大根について…切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させたもので す。太陽の力で、甘みや栄養価がアップします。鉄分、カルシウム、食物繊維など成 長期にあたるみなさんには欠かせない栄養素が多く含まれています。</p>
													786	30.2	25.6	2.9		

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 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・ 菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとなる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群						
21	水	ごはん		チンジャオロース	わかめスープ  フルーツミックス		ぶたにく  とうふ	ぎゅうにゅう  わかめ	ビーマン  にんじん	たけのこ しょうが にんにく えのきたけ たまねぎ パイン みかん	こめ  さとう  でんぶん  シャインマスカットゼリー	あぶら	小学校  568	小学校  21.7	小学校  10.9	小学校  1.9	●わかめについて・・・わかめは、古事記「万葉集」にも登場するほど、古くから日本人に親しまれている海藻です。漢字では、「若い」「芽」と書くことから、以前は若返りの食材として、縁起物、あるいは神様への供え物にされていたようです。	
22	木	ごはん		いわしの かぼすレモン煮	鶏団子汁  高野豆腐の煮物		いわし  こうやどうふ  とりにく  みそ	ぎゅうにゅう  わかめ	にんじん	かぼす レモン もやし えのきたけ しろうねぎ たまねぎ しめじ えだまめ	こめ  さとう  でんぶん		647  722	29.5  32.5	18.0  19.1	2.8  3.2	●いわしについて・・・いわしには、脳の発育や働きをよくする脂が豊富に含まれており、その効果は「いわし百匹 頭の薬」と言われるほどです。また、血液の流れもよくするので、生活習慣病を予防する働きもあります。今日は、かぼすやレモンの柑橘を使って、さっぱりとした味付けにしました。	
23	金	ごはん		ぶたにく 豚肉の なし 梨ソースかけ	あご竹輪のすまし汁  じゃがいもきんぴら		ぶたにく  あごちくわ	ぎゅうにゅう  わかめ	にんじん  ほうれんどう  いんげん	だいこん  ほししいたけ  ごぼう  なし	こめ  さとう  じゃがいも	ごま  ごまあぶら	590  677	26.1  29.8	12.1  13.3	2.5  2.9	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは、地下の茎を食べる食材です。炭水化物の他にも、野菜や果物に含まれるビタミンを多く含んでいることから「大地のりんご」とも呼ばれています。中でも、免疫力を高めてくれるビタミンCは、りんごの約5倍多く含まれています。	
26	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かき揚げ	煮込みうどん  ツナ和え		あぶらあげ  まぐろ	ぎゅうにゅう  わかめ	にんじん  しゅんぎく  とうがらし  ほうれんどう	たまねぎ ごぼう しろうねぎ れんこん キャベツ もやし	コッペパン  こむぎこ  うどん  さとう	あぶら	693  825	21.7  24.9	24.2  28.1	3.2  3.8	●うどんについて・・・うどんは、日本を代表するめん類で、小麦栽培の盛んな地域を中心に、古くから食べられてきました。めん類の中でも消化吸収が最もよいので、運動前や集中力を高めたい時などに食べると、素早くエネルギーを補給することができます。	
27	火	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	あじのつみれ汁  たけのこのピリ辛炒め		ぶたにく  あじ  とりにく  みそ	ぎゅうにゅう  わかめ	こまつな  にんじん  いんげん  とうがらし	しょうが  キャベツ  だいこん  たけのこ	こめ  さとう  こんにゃく	ごまあぶら	645  742	32.9  38.2	17.9  19.9	2.6  3.0	●たけのこについて・・・たけのこは、かつては「春のスタミナ食」と言われたほど、強い生命力を持ち、1日におよそ70cmも伸びる食材です。普段私たちは、「芽」の部分を食べますが、放っておくと皮をつけたまま成長し、やがて皮が落ちると、呼び名も「たけのこ」から「竹」に変わります。	
28	水	げんまい 玄米ごはん		さけの塩焼き	とり 鶏ごぼう汁  かみかみサラダ	ことう 黒糖 ビーンズ	さけ  とりにく  だいず	ぎゅうにゅう  わかめ	にんじん  ほうれんどう	ごぼう えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん もやし えだまめ	こめ  げんまい  さとう	ごまあぶら	586  671	26.0  30.3	12.1  13.2	2.3  2.8	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日として、かみごたえのある食べ物や菌により食べ物を使った献立が登場します。よくかんで食べると、体にとって嬉しい効果がたくさんあります。今日は、玄米、ごぼう、切干大根を使っています。よくかんで食べましょう。	
30	金	ごはん		たらのフレーク焼き	ポークカレー  カラフルソテー		たら  ぶたにく	ぎゅうにゅう  わかめ	にんじん  アスパラガス	たまねぎ えだまめ キャベツ スイートコーン なし	こめ  パンこ  コーンフレーク  じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ  あぶら	779  910	26.5  30.7	26.9  31.6	2.6  3.2	●カレーについて・・・鳥取市の学校給食のカレーには、鳥取県を代表する特産品の「梨」を使ったピューレを入れます。また、大きな鍋で煮込むので、おいしいと人気です。学校給食では、定番の食材から季節の食材まで、色々な食材を組み合わせたカレーが登場します。今日は、豚肉など、家庭でも定番の食材を使用しました。	

※太字の食材は気高町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」「給食レシビ」がご覧いただけます。