

日	曜日	主食 しゅしゅく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 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 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 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		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					
6	木	ごはん ごはん		かつおのフライ	わかたけじる 若竹汁 アスパラガスのみそ炒め	ちまき	かつお みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	たけのこ たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ さとう ちまき	あぶら	小学校 718 中学校 840	小学校 24.7 中学校 30.1	小学校 14.4 中学校 17.1	小学校 2.5 中学校 2.8	★端午の節句献立★…端午の節句は子どもたちの健やかな成長を祝う、日本の伝統的な行事です。これにちなみ今日は、縁起が良い食べ物とされる旬の初がっおをフライにしています。またデザートには、ちまきをつけています。
7	金	ごはん ごはん		ハンバーグの 梨ソースかけ	あつあ 厚揚げとこまつなのみそ汁 はりはり和え	(佐治小) ちまき	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	なしピューレ えのきたけ たまねぎ たくあん もやし	こめ さとう	ごま	638 707	25.4 27.3	17.9 18.8	2.0 2.3	●梨ソースについて…鳥取県を代表する果物が梨があります。今日は、梨のやさしい甘さが感じられる佐治町産の梨ピューレと調味料を合わせて作ったソースをハンバーグにかけました。
10	月	だいせんこむぎ 大山小麦 こくとう 黒糖パン		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	チンゲンサイのスープ ジャーマンながいも		さわら とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ エリンギ たまねぎ	コッペパン こくとう ながいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	602 718	27.6 32.7	23.4 27.1	3.0 3.5	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。この日は、魚を使った給食を提供します。5月は「さわら」です。今日は、鳥取県産のさわらに、ノンエッグマヨネーズをつけて焼きました。
11	火	ごはん ごはん		ちくわ 竹輪の新緑揚げ	にく 肉じゃが こまつなのり酢和え		ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	まつちや にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし スイートコーン	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	699 777	25.9 28.2	17.1 17.7	2.9 3.2	●竹輪の新緑揚げについて…今日は、小麦粉に抹茶を混ぜて衣を作り、竹輪の新緑揚げにしました。抹茶には、カテキンという渋み成分があり、細菌やウイルスから体を守り免疫力を高める抗酸化作用があります。
12	水	ごはん ごはん		わかどり にく 若鶏肉のみそかけ	とうふ 豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく みそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ しめじ	こめ さとう ふ、こんにやく	あぶら	621 713	23.9 27.4	19.0 21.3	2.3 2.7	●ひじきについて…ひじきは菌や骨を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんには、しっかり食べて欲しい食べ物のひとつです。
13	木	たけのこ ごはん		かれいのから揚げ	ぶたじる 豚汁 まいたけのごま炒め		あぶらあげ かれい ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たけのこ ごぼう まいたけ たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん さといも さとう	あぶら ごま	640 735	27.6 32.0	18.2 20.5	3.0 3.8	●かれいについて…かれいは、海底で砂の中に潜むのに適した平らな体をしていますが、身は、やわらかく、ふっくらとしています。今日は、鳥取港で水揚げされたエテかれいをからっと揚げました。
14	金	ごはん ごはん		プルコギ	ワンタンのスープ ナムル		ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら しょうが にんにく	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが にんにく なしピューレ	こめ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら	614 709	24.8 28.4	14.7 16.6	2.5 3.1	●プルコギについて…韓国の代表的な肉料理の一つで、韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。プルコギは、肉を甘いたれに漬け込んで下味をつけて焼きます。給食では、肉と野菜を甘いたれで炒めて作ります。
17	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	ミートソーススパゲッティ かい 海そうサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン スパゲッティ	あぶら	694 809	28.7 32.6	20.8 22.6	3.1 3.5	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市が学校給食に提供しているコッペパンは、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のすその豊かな大地で育った小麦を使用しています。きめ細かなしっかりとした味わいのあるパンです。
18	火	ごはん ごはん		あじのかば焼き	じゃがいものみそ汁 ごぼうのかみかみ炒め		あじ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ でんぶん 小むぎこ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	665 760	26.9 31.2	17.3 18.7	2.2 2.7	★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。

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						え い よ う 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・ は 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			
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群							
19	水	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の レモン焼き	もずくのスープ アスパラガスのカレーソテー		とりにく かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう もずく	にんじん アスパラガス	レモン たまねぎ しめじ しろねぎ	ごめ でんぶん さとう ながいも	あぶら	小学校 616 中学校 709	小学校 24.0 中学校 27.2	小学校 17.7 中学校 19.7	小学校 2.4 中学校 2.9	★どっとりふるさと探検献立～アスパラガス～★…鳥取市では、毎月19日の食育の日に「どっとりふるさと探検」として、地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介しています。今月は、旬をむかえている「アスパラガス」です。		
20	木	ごはん		はまちの から や ピリ辛焼き	ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮		はまち ゆば ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なしビューレ きりぼしだいこん	ごめ さとう いももち	あぶら	663 769	24.3 28.2	18.8 21.5	2.3 2.5		●切干大根について…大根を細長く切り、乾燥させたものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して栄養価もアップします。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。	
21	金	ごはん		すぶた 酢豚	きくらげのスープ フルーツ白玉		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ みかん りんご	ごめ さとう しらたまだんご こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら	696 809	23.7 27.7	14.8 16.7	2.2 2.8		●きくらげについて…きくらげは、きのこの仲間です。強い骨や歯をつくるカルシウムが、きのこのなかでもっとも多く含まれています。今日のスープには、河原町で栽培されたきくらげが入っています。	
24	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		メンチカツ	グリーン豆乳ポタージュ いかとわかめのサラダ		ぶたにく とりにく とうにゅう ベーコン いか かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	グリンピース たまねぎ きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ さといも こめこ	あぶら	650 808	23.3 28.4	24.4 30.6	2.6 3.1	●豆乳について…豆乳とは、豆腐を作る前の液体の状態のことです。豆乳には、たんぱく質や鉄分が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や骨、皮ふなどを作るはたらきがあります。今日は、グリーン豆乳ポタージュとして登場します。		
25	火	ごはん		さばの ごまだれかけ	新たまねぎのみそ汁 キャベツの炒め物		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ キャベツ	ごめ さとう ふ でんぶん じゃがいも	ごま あぶら	615 713	25.8 29.9	15.0 17.0	2.7 3.3	●新たまねぎについて…5月から6月に収穫されるたまねぎは、みずみずしさと甘みがあります。収穫時期ならではのおいしさを味わってほしいと思います。たまねぎの成分には、血液をきれいにするはたらきがあるので、疲労回復に役立ちます。		
26	水	ごはん		はるま 春巻き	わかめスープ チンゲンサイのオイスターソース炒め		とうふ ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ もやし キャベツ	ごめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	660 724	16.0 18.0	23.9 24.6	2.2 2.4	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、中国から日本へ伝わってきた野菜です。カルシウムが多く含まれ、骨や歯を強くし骨折を予防するはたらきがあります。今日は、チンゲンサイやにんじん、もやしなどを入れて、オイスターソース炒めにしました。		
27	木	さんさい 山菜ごはん		さかいみなと 境港サーモンの しお や 塩焼き	きぬさやのみそ汁 炒りどり		サーモン あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	わらび たけのこ えのきたけ しょうが たまねぎ しろねぎ ごぼう グリンピース	ごめ こんにやく さとう	あぶら	594 690	26.6 31.1	17.0 19.2	2.9 3.5	●境港サーモンについて…「境港サーモン」は、美保湾の海面養殖場で育ったサーモンです。流れが早く、波の高い日本海で成長するため、身が引きしまり肉厚なのが特徴です。体をつくるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンやミネラルなどを多く含みます。		
28	金	ごはん		フランクフルト	アスパラガスカレー ブロッコリーのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ たけのこ にんにく キャベツ なしビューレ スイートコーン	ごめ じゃがいも	あぶら	734 862	25.1 29.3	23.9 27.8	2.9 3.5	★かみかみ献立★…今日は、鳥取県産の豚肉やたけのこ、河原町産のアスパラガス、佐治町産の梨ビューレが入ったカレーです。カレーの日はかむ回数が少なくなりやすいので、かみごたえのあるたけのこを取り入れました。		
31	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	ポトフ もやしナポリタン		ぶたにく ウインナー ハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	618 771	21.6 25.9	23.0 28.6	3.4 4.1	●もやしについて…もやしは、緑豆や大豆を暗いところで水につけて発芽させたものです。室内で作られる野菜なので、天候などに影響されず一年中生産することができます。栄養価の低いイメージがあるもやしですが、ビタミンCや鉄分、ビタミンB2などを多く含んでいます。		

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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」「給食レシピ」がご覧いただけます。