

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				
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は	あか	ととのえる(緑)	もどになる(黄)	kcal	g					
6	木	ごはん		かつおのフライ	わかたけの若竹汁 アスパラガスのみそ炒め	ちまき	かつお とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しるねぎ	ごめ	あぶら	小学校 751	小学校 27.2	小学校 17.3	小学校 2.6	<p>★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つつ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。</p>
7	金	えんそくよびひ きゅうしよく 遠足予備日のため給食はありません。															
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	チンゲンサイ にんじん	キャベツ エリンギ たまねぎ	ながいも	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	591 705	28.6 33.7	24.4 28.2	3.1 3.6	<p>★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、鳥取港で水揚げされたさわらに、ノンエッグマヨネーズをつけて焼きました。</p>
11	火	ごはん		ちくわ しんりよく あ 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	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ もやし コーン	ごめ こむぎ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	699 777	25.9 28.2	17.1 17.7	2.9 3.2	<p>●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。</p>
12	水	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 にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しめじ	ごめ ふ こんにやく さとう	あぶら	621 713	23.9 27.4	19.0 21.3	2.3 2.7	<p>●ひじきについて…ひじきは歯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。</p>
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		かれい あぶらあげ 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 だいこん キャベツ まいたけ ごぼう	ごめ でんぶん こむぎ さつまいも さとう	あぶら ごま	640 736	27.6 32.1	18.2 20.5	3.0 3.9	<p>●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つと揚げました。</p>
14	金	ごはん		プルコギ	ワンタンのスープ ナムル		ぶたにく とりにく かまぼこ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ きゅうり なし	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	589 678	24.2 27.6	12.6 13.9	2.5 3.1	<p>●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て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。</p>
17	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	ミートソースパゲッティ かい 海そうサラダ		ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン スパゲティ	あぶら	703 820	30.9 35.2	21.0 22.8	3.1 3.5	<p>●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。</p>
18	火	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 ぶたにく みそ	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 たまねぎ ごぼう	ごめ でんぶん こむぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	671 747	27.1 29.3	17.3 18.1	2.2 2.6	<p>★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。</p>

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・ 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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
19	水	ごはん		わかどり肉の 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	デザート ほか	とり肉 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 ながいも さとう	あぶら	小学校 624	小学校 24.7	小学校 18.6	小学校 2.4	★と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「と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、旬をむかえる「アスパラガス」です。
20	木	ごはん		はまちの ピリ辛焼き	ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮	デザート ほか	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	なし たまねぎ きりぼしだいこん しょうが にんにく さとう	ごめ あぶら	638	24.2	18.8	2.2	●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、鹿野町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	デザート ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ みかん りんご	ごめ でんぶん こむぎこ はるさめ だんご さとう	あぶら	696	23.7	14.8	2.2	●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、きのこの中でも多く含まれています。今日のスープに入っているきくらげは、鳥取県湯梨浜町の小学校の跡地を利用して栽培されたきくらげです。
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ージュ いかとわかめのサラダ	デザート ほか	ぶたにく ベーコン いか かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ とうにゅう	にんじん たまねぎ	グリーンピース きゅうり たまねぎ	コッペパン あぶら	687	30.8	23.2	2.8	●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、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	しん 新たまねぎのみそ汁 キャベツの炒め物	デザート ほか	さば ぶたにく みそ	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 でんぶん じゃがいも ふ さとう	あぶら ごま	617	25.9	15.0	2.7	●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	デザート ほか	ぶたにく とうふ ウインナー	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	ごめ さとう	あぶら	652	15.5	23.5	2.5	●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 塩焼き	きぬさやのみそ汁 炒りどり	デザート ほか	さけ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きぬさや たまねぎ しろねぎ ごぼう グリーンピース	ごめ こんにやく さとう	あぶら	630	27.7	17.5	2.9	●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	デザート ほか	ぶたにく ウインナー ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ たけのこ コーン キャベツ なし	ごめ じゃがいも	あぶら	741	25.2	23.9	2.9	★かみかみ献立★…今日は、鳥取県産の豚肉、にんにく、アスパラガスや佐治町産の梨ピューレが入ったカレーです。カレーの日は噛む回数が少なくなりやすいので、噛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	デザート ほか	ウインナー ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン かぼちゃ	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら	624	21.9	23.0	3.4	●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。

※太字の食材は鹿野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。