



Main menu table with columns for date, main dish, milk, vegetable, dessert, food groups, and nutrition. Includes detailed descriptions for each day's menu.

*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」をご覧ください。

8月31日は「野菜の日」 (August 31st is 'Vegetable Day') with illustrations of tomatoes and eggplants.

おすすめ給食レシピ (Recommended menu recipe) featuring a rabbit mascot.

8/25 (金) 「ふるさと探検カレースープ」 (8/25 (Fri) 'Hometown Exploration Curry Soup') with QR code and mascot.

8月31日は「やさい」のごろ合わせで「野菜の日」です。野菜の摂取目標量は1日あたり350gですが、日本人の摂取量の平均は280g程度と目標の量を食べていない人が多くいます。野菜をしっかりと食べられる給食レシピをご紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

Recipe table for vegetable soup with ingredients and amounts: 鶏もも肉 60g, じゃがいも 120g, だいこん 60g, にんじん 30g, エリンギ 20g, 白ねぎ 30g, しょうが 1.5g, コンソメ 4g, うすくちしょうゆ 25g, カレー粉 0.4g, こしょう 少々, 水 600ml, サラダ油 少々.

家庭にある野菜に変えて作れます。 (Can be made with vegetables available at home.) with rabbit mascot.

- 【作り方】 ①鶏肉はひと口大に切る。 ②じゃがいもはひと口大、だいこん、にんじんはいちょう切り、エリンギは短冊切り、白ねぎは斜め切りにする。 ③しょうがはすりおろす。 ④鍋を熱しサラダ油を入れて、鶏肉を炒める。 ⑤鶏肉の色が変わったら、水を加え、にんじん、だいこん、じゃがいも、エリンギの順に入れやわらかくなるまで煮る。 ⑥Aで調味し、しょうが、白ねぎを入れさっと煮る。