

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べるものにはたつき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ					
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・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										
7	水	菜飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	ポトフ れんこんのサラダ	ほか	とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん	だいこん	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	668	22.6	20.9	2.7	<p>●若鶏肉のから揚げについて…学校給食のから揚げは、鶏肉を大量の油で揚げためうま味が閉じ込められ、とてもジューシーに揚がります。給食で人気のメニューです。</p>	
8	木	ご飯		かつおメンチカツ	もずくのすまし汁 ほうれんそうの炒め物	ほか	かつお	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	567	19.7	13.5	2	<p>★端午の節句献立★…子どもたちの健やかな成長を祝い、日本の伝統的な行事にちなんで献立です。縁起がよい食べ物とされている今が旬のかつおを取り入れました。</p>	
9	金	ご飯		いわしのレモン煮	なめこのみそ汁 炒り豆腐	ほか	いわし	ぎゅうにゆう	にんじん	はくさい	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	607	24.8	16.3	2.6	<p>●5月の給食めあてについて…今月の給食めあては、「バランスの良い食事をしよう」です。私たちの体は、食べたもので作られています。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事をして元気なからだをつくりましょう。</p>	
12	月	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の甘みそ焼き	豆腐のすまし汁 キャベツの塩こんぶ炒め	ほか	とりにく	ぎゅうにゆう	こまつな	しょうが	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	567	21.1	14.8	2.4	<p>●豆腐について…豆腐は、大豆から作られている食べ物です。からだをつくるものになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。給食では、鳥取県産の大豆を使って作られた豆腐を使っています。</p>	
13	火	大山小麦 コッペパン		さけのキャロット ソースかけ	米粉マカロニのスープ ブロッコリーのいどりソテー	ほか	さけ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	640	27.3	23.2	3.2	<p>●ブロッコリーについて…緑色の小さなつぼみの部分には、かぜを予防するビタミンCなどの栄養素がぎゅつと詰まっています。また、茎の部分も栄養が豊富なので、給食では使うようにしています。</p>	
14	水	ご飯		プルコギ	わかめの中華スープ カラフルナムル	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	572	24.4	13.4	2.4	<p>●豚肉について…豚肉には、ビタミンB1という栄養が豊富に含まれています。ビタミンB1は、ご飯などの糖質がエネルギーに変わるのを助けたり、疲れをとる働きがあります。今日は、鳥取県産の豚肉を河原町産のたまねぎと一緒に炒めました。</p>	
15	木	ご飯		わふう 和風ハンバーグ	白ねぎのすまし汁 ひじきのサラダ	ほか	ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	ほうれんそう	たまねぎ	ごめ	ノンエッグマヨネーズ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	672	27.1	22.0	2.3	<p>●ハンバーグについて…ハンバーグは、ドイツのハンブルク地方から生まれた料理です。今日は、約740個のハンバーグを一つ一つ丁寧に形を整えて焼きました。給食センター特性のハンバーグを味わってください。</p>
16	金	ご飯		かれのいのから揚げ	ほうれんそうのみそ汁 切り干大根の含め煮	ほか	えてかれい	ぎゅうにゆう	にんじん	だいこん	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	593	23.6	14.8	2.1	<p>●かれいについて…かれいは日本海でよくとれる魚のひとつです。今日は鳥取港で水揚げされたかれいをから揚げにしました。身はあっさりとしていてくせがなく、魚が苦手な人にもおすすめです。</p>	
19	月	ご飯		ドライカレー	新たまねぎのコンソメスープ TORIきゅうちゃんサラダ	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	641	24.4	16.5	2.4	<p>●TORIきゅうちゃんサラダについて…鳥取市の学校給食キャラクターのTORIきゅうちゃんをイメージして、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使ったサラダです。鳥取の特産品をおいしく食べてもらおうと学校栄養士が考えた、鳥取市の給食のオリジナルメニューです。</p>	

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、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。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	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		おもに体の調子		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							はちまき(赤)	あか	ととのえる(緑)	みどり	だいこん	だいこん					
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g								
20	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	さわらのバジル焼き	鶏団子汁 こまつなのコーンソテー	さわら とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう チンゲンサイ こまつな バジル	にんじん だいこん キャベツ コーン	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	コッペパン でんぶん キャベツ コーン	あぶら	514 619	24.4 30.0	18.4 21.3	2.8 3.5	●さわらについて…さわらは「魚」へんに「春」と書いて「鱈」と言い、春を告げる魚といわれています。あっさりした味わいで濃いめの味付けと合います。今日は、さわらにバジルを漬け、オープンで焼きました。	
21	水	ごはん	牛乳	豚肉の ハニーマスタード がらめ	えのきたけのすまし汁 じゃがいもの煮物	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん ぎゅうにゅう	たけのこ たまねぎ しろねぎ えのきたけ	ごめ じゃがいもでんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	628 720	24.4 27.8	16.3 18.7	2.1 2.5	●じゃがいもについて…じゃがいもは、給食でもよく登場する野菜です。和食、洋食と様々な料理に使われます。ビタミンCが多く含まれているので、風邪を予防する働きがあります。		
22	木	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ	キムチスープ きくらげの中華サラダ	ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ こまつな しょうが きくらげ はくさい	にんじん たまねぎ しょうが きくらげ にんにくしめじ	ごめ こもぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	652 721	19.1 20.6	19.9 20.5	2.5 3.0	●きくらげについて…きくらげはきのこの仲間です。丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが多く含まれています。今日は、河原町で栽培されたきくらげを使った中華サラダです。		
23	金	ごはん	牛乳	はまちの白ねぎ焼き	じゃがいものみそ汁 もやしのカレー炒め	はまち あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん しょうが しろねぎ もやし だいこん キャベツ はくさい	しょうが しろねぎ じゃがいも	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	628 731	24.5 28.6	19.2 21.9	2.4 2.9	●はまちについて…成長とともに名前が変わるため、出世魚と呼ばれています。はまちの脂には、脳のはたらきをよくしたり、血液の流れをスムーズにしたりする効果があります。今日のはまちは、鳥取港で水揚げされたものです。		
26	月	ごはん	牛乳	納豆ボール	ふのすまし汁 きゅうりとささみのおかか和え	なつとう ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう かつおぶし もやし えのきたけ	にんじん ねぎ コーン たまねぎ	ごめ ふ さとう	あぶら	643 738	23.8 27.3	20.6 23.0	1.6 2.0	●納豆について…納豆は蒸した大豆を発酵させた食べ物です。ねばねば成分はうま味成分であり、おいしさのもとになります。今日は、ひきわり納豆をひき肉や白ねぎ、スイートコーンと一緒に丸めて納豆ボールにしました。		
27	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	若鶏肉のノンエッグ マヨネーズ焼き	こまつなのスープ はるさめのソテー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ほうれんそう コーン	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン はるさめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	643 748	22.2 25.5	21.5 24.8	2.0 2.4	●新たまねぎについて…春に収穫し、乾燥させずに出荷したものを新たまねぎといいます。新たまねぎはやわらかく、甘味が強いのが特徴です。今日は、河原町で作られた新たまねぎが、スープ、ソテーの中に入っています。		
28	水	ごはん	牛乳	いかメンチカツ	スタミナカレー フルーツミックス	いか たら ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう にんじん アスパラガス もも いちごゼリー パインナップル	たまねぎ にんにく もも じゃがいも	ごめ パンこ でんぶん じゃがいも	あぶら	751 880	24.0 27.9	20.3 23.6	2.4 3.1	★かみかみ献立★毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、メンチカツの中に「いか」を取り入れました。しっかり噛んで食べてください。		
29	木	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き	キャベツの豚汁 高野豆腐のうま煮	さば ぶたにく こうやどうふ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん しろねぎ しいたけ グリーンピース キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	ごめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	623 720	26.4 30.7	16.1 18.3	2.4 2.8	●春キャベツについて…春キャベツは、秋に種をまき、3月から5月にかけて収穫されるキャベツです。葉がやわらかく、甘みが多いのが特徴です。今日は、春キャベツを豚汁にたっぷり取り入れました。味わって食べてください。		
30	金	ごはん	牛乳	照り焼きチキン	きくらげのスープ じゃがいものコンソメソテー	とりにく どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん しょうが しろねぎ たまねぎ はくさい コーン	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	633 732	24.1 27.3	18.5 21.0	2.5 3.0	●鶏肉について…鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉を使用した「照り焼きチキン」です。もも肉は、コクがある味わいと、やわらかい肉質が特徴です。			