

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 か 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・ 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	あか だいこん 第2群	だいこん 第3群	みどり だいこん 第4群	だいこん 第5群	き だいこん 第6群					
7	水	たけのこ 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		かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう たまねぎ スイートコーン キャベツ	たけのこ だいこん パンこ こむぎこ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 541	小学校 17.5	小学校 14.6	小学校 2.6	●端午の節句献立について・・・5月の5日は五節句のうちの一つの端午の節句です。日本の習慣として柏餅やちまきを食べたり、鎧兜を飾って出世を願ったりする風習があります。今日は、健康に育つようにという願いが込められたかつおを使ったメンチカツです。味わって日本の行事を楽しみましょう。
8	木	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	ポトフ かみかみれんこんサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ もやし れんこん	たまねぎ キャベツ こめこ じゃがいも	こめ でんぶん こめこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	679	23.4	22.0	1.8	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかむことでだ液がたくさん出て、むし菌の予防にもつながります。今日のかみかみ食材は「れんこん」です。1口30回かむことを意識してみましょう。
9	金	ご飯		ぶたにく 豚肉の スタミナ炒め	なめこのみそ汁 炒り豆腐		ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ えだまめ はくさい たまねぎ だいこん なめこ しろねぎ	こめ さとう こんにやく	あぶら	579	26.0	13.7	2.2	●スタミナについて・・・「スタミナ」という言葉の意味は、ねばりや持久力を意味しています。今日はスタミナがつく食材である豚肉とにらを使っています。しっかり食べて運動会までにより強い体をつくりましょう。
12	月	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の あま 甘みそ焼き	豆腐のすまし汁 キャベツの塩こんぶ炒め		とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん なのはな だいこん はくさい キャベツ	たまねぎ もやし だいこん はくさい	こめ さとう	あぶら	569	21.5	14.8	2.4	●こんぶについて・・・こんぶは、海そうの仲間です。こんぶにはカルシウムや鉄分などのミネラルが含まれていて、骨や歯、筋肉などを強くする働きがあります。今日は、塩こんぶをキャベツやもやしなどの野菜と一緒に炒めました。
13	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのキャロット ソースかけ	こめこ 米粉マカロニのスープ ブロッコリーのいろどりソテー		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ キャベツ もやし じゃがいも	パン でんぶん さとう こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	631	26.5	23.3	3.2	●さけについて・・・さけは、ビタミンCや、ビタミンEなどの栄養が豊富です。抗酸化作用があり、体の中に侵入した細菌やウイルスをやっつける役目があります。今日は、さけに片栗粉をまぶして揚げ、にんじんのソースをかけました。しっかり食べて強い体をつくりましょう。
14	水	ご飯		プルコギ	わかめの中華スープ カラフルナムル		ぶたにく ぎゅうにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく えのきたけ はくさい もやし	たまねぎ さとう	こめ	あぶら ごまあぶら	569	24.7	13.4	2.4	●ナムルについて・・・ナムルは朝鮮半島の家庭料理のひとつです。もやしなどの野菜を塩ゆでし、ごま油で和えたものです。食材も様々な組み合わせがあります。今日のナムルは、ハム、もやし、ほうれんそう、にんじんでいろどりの良いナムルにしました。
15	木	ご飯		わふう 和風ハンバーグ	しろねぎのすまし汁 ひじきのサラダ		ぶたにく ぎゅうにく おから ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん しろねぎ キャベツ スイートコーン	たまねぎ だいこん しろねぎ えのきたけ	こめ ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	664	26.5	22.6	2.0	●ひじきについて・・・ひじきには皮膚や粘膜を健康に保つペータカロテンが含まれています。また、食物繊維を多く含んでいて、腸内環境の改善や免疫力を高める効果があります。今日は、ひじきのサラダにしました。
16	金	ご飯		かれのい のから揚げ	ほうれんそうのみそ汁 きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		かれのい みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	だいこん えのきたけ さいやいんげん	こめ でんぶん さといも さとう	あぶら	594	23.7	14.8	2.1	●切干大根について・・・大根を乾燥させることによって甘みが増し、パリパリとした歯ごたえになります。うまみと栄養価も生の大根よりも優れることが特徴です。今日使用している切干大根は鹿野町で作られたものです。地元の食材に感謝して食べましょう。

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 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 しゅさい	副菜 ふくさい		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					
20	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらの バジル焼き	とりだんごじる 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	バジル にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん	パン	あぶら	小学校 514 中学校 619	小学校 24.4 中学校 30.0	小学校 18.4 中学校 21.3	小学校 2.8 中学校 3.5	●バジルについて・・・バジルは熱帯アジアを原産とするシソ科のハーブです。日本には江戸時代に中国からバジルの種子が伝わったとされています。バジルは鉄分を豊富に含んでいます。今日は、さわらにまがして焼きました。
21	水	ごはん ご飯		豚肉の ハニーマスタード ソースがらめ	えのきのすまし汁 じゃがいものツナ炒め		ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ たまねぎ えのきたけ	にんにく しろねぎ でんぶん ハニーマスタード じゃがいも	こめ	あぶら	634 729	25.6 29.5	16.6 18.6	2.0 2.3	●マスタードについて・・・マスタードとは、からしに酢など混ぜた調味料、洋からしのことを言います。マスタードの原料は、アブラナ科のカラシ菜の種子です。骨や歯を形成するカルシウムを豊富に含んでいるので、しっかり食べて丈夫な体を作りましょう。
22	木	ごはん ご飯		あげぎょうざ	キムチスープ きくらげの中華サラダ		ぶたにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな にら	しょうが はくさいキムチ キャベツ しめじ きくらげ	こめ こめこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	611 678	18.1 19.8	18.3 18.9	2.5 3.0	●ぎょうざについて・・・ぎょうざは、中国から伝わった料理です。皮に具材を包んで、焼いたり煮たり揚げたりと様々な調理法で楽しむことができます。日本のぎょうざのあんは、にんにくやしょうががしっかりと効いているのが特徴です。今日は、揚げぎょうざにしました。
23	金	ごはん ご飯		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 みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ キャベツ だいこん はくさい	しょうが もやし さとう じゃがいも	こめ	あぶら	652 760	25.8 30.3	20.9 24.1	2.4 2.9	●はまちについて・・・はまちは、出世魚の一つで、成長とともに「ツバス→ハマチ→メジロ→ブリ」と名前が変わります。4kg前後の大きさのものを「はまち」と呼びます。今日は、焼いたはまちに白ねぎソースをかけました。
26	月	ごはん ご飯		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 ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ きゅうり スイートコーン えのきたけ たまねぎ もやし	こめ でんぶん ふ さとう	あぶら	641 736	24.1 27.5	20.6 14.9	1.6 2.0	●納豆ボールについて・・・納豆は、大豆に納豆菌を加えて発酵させた食べ物です。発酵することで独特の香りやうまみ成分が生まれます。今日は、納豆にひき肉や調味料などを混ぜて揚げた納豆ボールです。納豆が苦手な人でも食べやすい人気メニューです。	
27	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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	キャベツ たまねぎ スイートコーン	パン はるさめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	600 725	24.9 29.9	26.1 30.6	2.9 3.5	●春雨について・・・春雨は、じゃがいもなどのでんぷんを原料として作られています。春雨という名前は、透明で細長い麺が春の雨に似ていることに由来しています。水で戻すと柔らかくなり、つるつるでコリコリとした食感が特徴です。今日は、ソテーにしました。
28	水	ごはん ご飯		いかメンチカツ	スタミナカレー フルーツミックス		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス おうとう パイン	たまねぎ にんにく こむぎこ じゃがいも	こめ パンこ さとう いちごゼリー	あぶら	745 871	23.0 12.2	20.1 23.3	2.4 3.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。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。今日のかみかみメニューは、いかメンチカツです。
29	木	ごはん ご飯		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 みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが にんにく グリーンピース たまねぎ ほししいたけ	にんにく しょうが さとう キャベツ しろねぎ	こめ さとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら あぶら	625 724	26.4 30.9	16.1 18.3	2.4 2.8	●高野豆腐について・・・高野豆腐は、豆腐を凍らせてから熟成、解凍、脱水、乾燥させる独特の製法で作られている日本の伝統的な食材です。骨や歯を作る働きのあるカルシウムは、木綿豆腐の6.5倍も多く含まれています。
30	金	ごはん ご飯		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 とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが きくらげ はくさい しろねぎ たまねぎ スイートコーン	こめ 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	●きくらげについて・・・きくらげは、きのこの仲間です。菌ごたえのあるコリコリとした食感が特徴で、中華料理によく使われています。今日は、鳥取県産のきくらげがスープの中に入っています。	

※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。