

日	曜日	主食 しゅしゅく	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 かい 栄 養 価				 献立の主題とメッセージ 
				しゅさい 主 菜	ふくさい 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					
17	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の ハニーマスタード焼 き	キャベツのスープ ポテトサラダ		とりにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	キャベツ たまねぎ ブロッコリー きゅうり	パン ハニーマスタード じゃがいも スイートコーン	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 614 中学校 735	小学校 24.6 中学校 28.5	小学校 24.9 中学校 29.0	小学校 2.9 中学校 3.5	●マスタードについて・・・マスタードの中にぶつぶつしたものが入っているのを見た ことがありますか？この粒は、からし菜という植物の種子です。この種をペーストに したものがマスタード、粒を残して作ったものが粒マスタードと言われています。今 日は、鶏肉にまぶして焼きました。味わって食べてください。
18	水	ご飯		さばのピリ辛焼き	チンゲンサイのすまし汁 切干大根の含め煮		さば ささみ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん しろねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう だいこん しろねぎ グリーンピース		564 649	22.6 26.1	12.9 14.4	2.1 2.5	●切干大根について・・・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。大根を乾燥させ、ゴミがついていないかひとつひとつ手作業で確認されていま す。今日は、切干大根の含め煮にしました。生産者さんに感謝していただきましょ う。
19	木	ご飯		豚肉の みそがらめ	たまねぎのスープ もやしのさっぱり和え		ぶたにく みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	こめ でんぶん さとう	あぶら	633 728	25.9 29.5	17.1 19.3	2.1 2.6	●みそについて・・・鹿野学校給食センターで使用しているみそは、地元鹿野町で作 られたものを使用しています。みそは、体温を上げる働きや体にたまった疲労を回 復してくれる働きがあります。今日は、豚肉を油で揚げ、みそをからめました。鹿野 町で作られたみそを味わって食べましょう。
20	金	ご飯		はまちの 白ねぎソースかけ	じゃがいものみそ汁 炒りどり		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし しろねぎ しめじ さやいんげん たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	679 788	26.1 30.2	21.4 24.4	2.3 2.8	●はまちについて・・・はまちにはたんぱく質が豊富に含まれています。脂がのって いてうまみがたっぷりで生活習慣病を予防する効果もあります。今日は白ねぎで ソースを作りはまちにかけて焼きました。しっかり食べましょう。
23	月	ご飯		たらの西京焼き	豆腐のすまし汁 チンゲンサイののり酢和え		たら みそ もめんどうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ きゅうり スイートコーン	こめ さとう		679 669	21.2 24.3	17.1 19.5	1.8 2.3	●西京焼きについて・・・西京とは、江戸時代に都が移ったことがきっかけで京都が 「西の京」と呼ばれたことが由来です。海から離れたところでもおいしい魚が食べら れるよう保存性を高める方法としてみそに漬け込む西京漬けが編み出されたとい われています。今日は鹿野町産のみそでたらの西京焼きを作りました。
24	火	大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	きくらげのスープ チャプチェ		ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく にら キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	パン こめこ はるさめ さとう	ごまあぶら	507 590	20.2 23.1	16.3 18.1	2.6 3.1	●チャプチェについて・・・チャプチェは韓国の家庭料理やおもてなし料理として親し まれている一品です。日本では、「春雨炒め」に近い料理です。野菜や肉を炒め合 わせ甘辛い味付けなのが特徴です。日本の和食との違いを楽しみながら食べてみ てください。
25	水	ご飯		いわしの かば焼き	だいこんのみそ汁 高野豆腐の含め煮		いわし みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ グリーンピース ほししいたけ	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら	671 778	24.1 27.9	20.5 23.5	2.4 2.8	●高野豆腐について・・・およそ800年前の鎌倉時代、僧侶たちの手によって作られ た「凍り豆腐」が始まりと言われています。豆腐が冬の厳しい寒さで凍ってしまい、 翌朝溶かして食べてみたところ食感が面白くおいしいというので食べるようになった そうです。今日は高野豆腐の含め煮にしました。
26	木	ご飯		豚肉の 塩だれ炒め	鶏団子汁 ほうれんそうの煮びたし		ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ごぼう しろねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら	640 741	27.4 32.0	19.3 21.9	2.2 2.8	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうには鉄分が豊富に含まれています。鉄分 が足りなくなると貧血になってしまうだけでなく疲れやすくなります。しっかりほうれ んそうを食べて免疫力を高め強い体を作りましょう。
27	金	麦ご飯		かぼちゃフライ	ポークカレー フルーツミックス		ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ パイン もも さつまいも	こめ むぎ こむぎ パンこ じゃがいも	あぶら マスカットゼリー	745 894	20.4 24.1	20.0 24.7	2.3 2.9	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは、1500年代に、ポルトガル人によって伝えられ たと言われています。その際、カンボジア産のうりと紹介されたことから「かぼちゃ」 と呼ばれるようになりました。ゆでることで柔らかくなり甘みが増すのも特徴です。
30	月	ご飯		若鶏肉の フレーク焼き	えのきたけのすまし汁 たまねぎのマリネ		とりにく もめんどうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ コーンフレーク さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	653 755	25.6 29.3	21.3 24.5	2.0 2.3	●コーンフレークについて・・・コーンフレークの始まりは1800年代にアメリカで医師 が健康に役立つ食事として考案されたことがきっかけです。原料がとうもろこしで主 食として食べている国もあります。今日は、コーンフレークを鶏肉につけて焼まし た。

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。