

こんだて しゅだいい
献立の主題とメッセージ

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | おかず | | デザート ほか | 食べもののほたらき・6つの基礎食品群 | | | | | | 栄養価 | | | |
|----|----|---------------|----|-------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------------|----------------------------|-----------------|-------------|-------------|-------------|---|--|
| | | | | 主菜 | 副菜 | | おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | おもに体の調子をとのえる(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 | 木 | たけのこご飯 | | さわらの香味焼き | きぬさやのみそ汁 ほうれんそうの炒め物 | とりにく さわら どうふ みぞ | ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう みぞ | きぬさや にんじん たまねぎ スイートコーン | たけのこ しょうが たまねぎ スイートコーン | キャベツ ごむぎこ パンこ さとう | あぶら | 小学校 570 | 小学校 25.1 | 小学校 15.4 | 小学校 2.9 | ●たけのこについて…たけのこは成長が早く、1日に1メートル以上伸びることもある野菜です。芽が出てから10日目ごろになると食べごろになります。お腹の調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれています。 |
| 8 | 金 | ご飯 | | 豆乳コロッケ 海そうのサラダ | キャベツのスープ 海そうのサラダ | どうにゅう ベーコン わかめ こんぶ のり | ぎゅうにゅう にんじん わかめ こんぶ のり | にんじん キャベツ たまねぎ エリンギ だいこん | スイートコーン キャベツ たまねぎ パンこ さとう | ごむぎこ バンこ さとう | あぶら | 小学校 596 | 小学校 16.0 | 小学校 18.8 | 小学校 2.4 | ★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。今日はかみかみ食材として海そうを取り入れました。よくかんで食べることで、口周りの筋肉がきたえられ表情が豊かになります。 |
| 11 | 月 | ご飯 | | かつおのみそがらめ | ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう | かつお ぎゅうにく どうふ ゆば みぞ | ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん みぞ | しょうが たまねぎ ごぼう しろねぎ | ごむぎこ でんぶん さとう こんにやく | あぶら | 小学校 721 | 小学校 33.2 | 小学校 18.1 | 小学校 2.2 | ★端午の節句献立★…5月5日の「端午の節句」は、子どもたちの健やかな健康を願う行事です。こいのぼりをあげたり、かしわもちを食べたりする風習があります。今日はデザートにかしわもちが入っています。よくかんで食べましょう。 | |
| 12 | 火 | ご飯 | | しゅうまい | かまぼこの中華スープ ナムル | ぶたにく とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう にんじん ねぎ | たけのこ だいこん もやし きゅうり しょうが にんにく | ごむぎこ でんぶん さとう | ごまあぶら | 小学校 558 | 小学校 20.7 | 小学校 13.2 | 小学校 2.2 | ●かまぼこについて…かまぼこは日本の伝統的な食品のひとつで、その歴史は平安時代までさかのぼります。白身魚のすり身から作られるため、高たんぱくで低脂質な食品です。今日は、スープに入っています。 | |
| 13 | 水 | 大山小麦 コッペパン | | 若鶏肉の マーメレード焼き | いろいろポタージュ アスパラガスのソテー | とりにく | ぎゅうにゅう にんじん | にんにく しょうが だいこん スイートコーン | コッペパン じゃがいも マーメレード | あぶら | 小学校 622 | 小学校 22.8 | 小学校 24.0 | 小学校 2.9 | ●マーメレードについて…オレンジや夏みかんなどの柑橘類を皮ごと使って作られたジャム的一种です。ほのかな苦みがあり、ほどよい甘さとさわやかな酸味が肉料理によく合います。 | |
| 14 | 木 | ご飯 | | いわしの梅煮 | しめじのみそ汁 しらたきの炒め物 | いわし どうふ ぶたにく みぞ | ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん みぞ | しめじ はくさい しろねぎ キャベツ | ごむぎこ しらたき さとう | あぶら | 小学校 613 | 小学校 24.3 | 小学校 20.1 | 小学校 2.7 | ●いわしについて…いわしは、たんぱく質やカルシウムなどの体を作るもとになる栄養素を豊富に含んでいます。骨までやわらかく煮るので、残さず食べていわしの栄養をまるごといただきましょう。 | |
| 15 | 金 | ご飯 | | タンドリーチキン | こめこ 米粉マカロニのスープ カラフルサラダ | とりにく | ぎゅうにゅう にんじん テンゲンサイ | にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし だいこん スイートコーン | ごめ こめこマカロニ | ドレッシング | 小学校 604 | 小学校 21.8 | 小学校 17.2 | 小学校 1.8 | ★適塩献立★…毎月17日は、「適塩献立の日」です。素材の味や出汁のうま味を生かして、うす味でもおいしく食べられるよう工夫した献立を提供します。今日は、カレー粉を使用した、タンドリーチキンを取り入れました。カレー粉は味にメリハリをつけ、塩分を抑えることができます。 | |
| 18 | 月 | ご飯 | | 和風ハンバーグ | 根菜のみそ汁 ジャーマンながいも | とりにく ぶたにく ベーコン みぞ | ぎゅうにゅう にんじん パセリ | ごぼう だいこん たまねぎ | ごめ でんぶん ながいも さとう こんにやく | あぶら | 小学校 582 | 小学校 19.4 | 小学校 15.9 | 小学校 2.2 | ★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日はこんにやく、ごぼう、だいこんなどを入れたみそ汁にしました。よくかんで食べると、食べすぎを防ぐことができます。 | |
| 19 | 火 | ご飯 | | はまちの ココロ揚げ | えのきたけのみそ汁 ひじきの炒り煮 | はまち だいず | ぎゅうにゅう にんじん ひじき ほうれんそう | しょうが だいこん えのきたけ たまねぎ グリーンピース | ごめ でんぶん さとう こんにやく | あぶら | 小学校 636 | 小学校 24.0 | 小学校 21.3 | 小学校 2.3 | ★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今日は、鳥取県産のはまちを油で揚げて、しょうゆだれでからめています。 | |

※太字の食材は国府町・福部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 ほか | 食べもののほたらき・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 | 水 | だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン |  | ハムステーキ | ミネストローネ きゅうりのサラダ | | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | トマト にんじん | たまねぎ キャベツ | コッペパン じゃがいも さとう | 小学校 539 | 小学校 21.3 | 小学校 17.7 | 小学校 3.1 | ●ミネストローネについて・・・ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味です。イタリアの田舎の家庭料理が始まりで、入れる食材は季節や地方によって様々です。今日は、たまねぎ・じゃがいも・キャベツなどの野菜を使いました。 | |
| 21 | 木 | ごはん |  | 豚肉のしょうが炒め | さといものみそ汁 だいこんのべっこう煮 | | ぶたにく とりにく みど | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | たまねぎ キャベツ | こめ さとう さといも | 576 | 23.7 | 12.7 | 2.2 | ●豚肉について・・・豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーを作り出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立ちます。 | |
| 22 | 金 | ごはん |  | さけメンチカツ | チキンカレー たまねぎのマリネ | | さけ たらすりみ とりにく とりレバー かつおぶし | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう ブロッコリー | たまねぎ キャベツ | こめ パンこ だんぷん じゃがいも こむぎこ さとう | 701 | 21.5 | 21.0 | 3.0 | ●カレーについて・・・カレーは学校給食で人気を誇るメニューのひとつです。給食では、3つの釜で約870人分の材料を調理することから、うま味たっぷり仕上がりです。 | |
| 25 | 月 | ごはん |  | さばの塩焼き | 厚揚げのみそ汁 炒りどり | | さば あつあげ とりにく みど | ぎゅうにゅう | にんじん | たまねぎ キャベツ | こめ こんにやく さとう | 588 | 25.2 | 16.2 | 2.3 | ●厚揚げについて・・・厚揚げは、豆腐を厚めに切り、油で揚げて作られます。中の方は、豆腐の状態を保つように十分には揚げないので、生揚げとも呼ばれます。味がしみこみやすいので、汁物や煮物などに適しています。 | |
| 26 | 火 | ごはん |  | ぎょうざ | コーンのスープ フルーツミックス | | ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん スイートコーン もも パイン しょうが | たまねぎ キャベツ | こめ でんぷん ぎょうざのかわ ナタデココ | 597 | 16.8 | 14.2 | 2.1 | ●ぎょうざについて・・・ぎょうざは、小麦粉の皮に野菜や肉を入れて包んで作る中華料理です。日本では焼いて食べる人が多いですが、スープに入れる水ぎょうざや蒸して食べる蒸しぎょうざなどさまざまな調理方法があります。 | |
| 27 | 水 | だいせんこむぎ 大山小麦 抹茶小豆 パン |  | たらのオリーブ焼き | ポトフ だいこんとささみのサラダ | | たら ウイナー とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ たまねぎ | まっちゃあずきパン じゃがいも さとう | 627 | 25.7 | 24.4 | 3.0 | ●大山小麦抹茶小豆パンについて・・・毎週水曜日はパンの日です。給食のパンは、コッペパンが基本です。パンの原料の小麦は、県産にこだわって大山のふもとで作られる「大山小麦」を使っています。今日は、抹茶小豆が練り込まれています。 | |
| 28 | 木 | ごはん |  | 豚肉のかみかみ揚げ | なめこのすまし汁 れんこんの炒め物 | | ぶたにく みど | ぎゅうにゅう | にんじん しょうが | たまねぎ キャベツ | こめ でんぷん さとう | 599 | 24.1 | 16.7 | 2.1 | ★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日はかみかみ食材としてれんこんを入れました。よくかんで食べると、だ液が出やすくなり、虫歯の予防につながります。 | |
| 29 | 金 | わかめごはん |  | わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き | 具だくさんスープ ジャーマンポテト | | とりにく ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス | たまねぎ キャベツ | こめ さとう じゃがいも | 601 | 22.3 | 18.0 | 2.5 | ●具だくさんスープについて・・・毎日給食ではたくさん野菜を使っています。野菜はからだの調子を整えてくれる働きがあります。今日の具だくさんスープには、アスパラガス、だいこん、にんじん、キャベツなどの野菜をたくさん取り入れました。 | |

※太字の食材は国府町・福部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。