



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものほたらき・6つの基礎食品群						栄養成分				今月の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					
7	木	うめご飯		かつおフライ	もずくのすまし汁 きんぴらごぼう	かしわもち	かつお とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ ごぼう	ごめ こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	小学校 663	小学校 21.5	小学校 14.1	小学校 2.4	★端午の節句献立★...子どもたちの健やかな成長を祝う、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、子どもの成長を願って食べられる「かしわもち」を取り入れました。
8	金	ご飯		プルコギ	中華スープ カラフルナムル		ぶたにく ぎゅうにく ぎよにくかまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん 豚しゃぶ はくさい もやし	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	ごめ さとう	ごまあぶら あぶら	小学校 565	中学校 24.2	中学校 12.7	中学校 2.3	★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はたらきがよくなったり、かむことで歯がしよぶになり歯の病気を防いでくれたり、良いことがたくさんあります。しっかりとよくかんで食べることを心がけましょう。
11	月	ご飯		さけの塩焼き	けんちんみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ		さけ あぶらあげ どうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ ごぼう グリーンピース しょうが	ごめ さとう じゃがいもでんぶん		小学校 570	中学校 19.4	中学校 13.1	中学校 2.0	●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。
12	火	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	米粉マカロニのスープ ブロッコリーのソテー		とりにく 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	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	小学校 650	中学校 25.8	中学校 29.0	中学校 2.7	●ブロッコリーについて...ブロッコリーは、つぼみを食べる野菜です。ビタミンやミネラルを多く含んでいます。ゆでてサラダやスープの具にしたり、炒め物にして食べてもいいです。今日は、ブロッコリーをキャベツ、たまねぎ、コーンと炒めました。
13	水	ご飯		かれいのから揚げ	だいこんのすまし汁 はるさめの酢の物		えてかれい	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ きゅうり もやし	ごめ こむぎこ さとう さとう	あぶら じゃがいもでんぶん はるさめ	小学校 558	中学校 21.4	中学校 13.5	中学校 1.7	●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。
14	木	ご飯		豚肉のスタミナ焼き	キャベツのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ	しょうが えのきたけ きゅうり もやし しろねぎ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	小学校 597	中学校 26.0	中学校 15.6	中学校 2.4	●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、春キャベツを使ったみそ汁です。味わって食べてください。
15	金	ご飯		いわしボール	コーンスープ フルーツ白玉		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パインナップル もも	しょうが たまねぎ コーン まくらげ	ごめ じゃがいもでんぶん さとう だんご	あぶら	小学校 697	中学校 23.0	中学校 18.8	中学校 2.0	★適塩献立★...毎月17日は「減塩の日」です。今年度、鳥取市の取り組みの1つとして適塩献立を実施しています。いわしボールは、しょうがを使うことによって魚の臭みをとるだけでなく、香りが強いので料理の風味を引き立てます。そのため味を感じやすくしています。
18	月	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	豚汁 こまつなの炒め物		ちくわ ぶたにく チキンハム みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	ごめ こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 627	中学校 22.4	中学校 17.1	中学校 2.5	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よく噛んで食べると、食べ物の形や固さをよく感じることができ、味がよくなるようになり味覚が発達します。よく噛んで味わっていただきましょう。
19	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のバジル焼き	コンソメスープ TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく どうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ バジル	たまねぎ エリンギ らっきょう キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう		小学校 556	中学校 24.9	中学校 20.3	中学校 2.4	★食育の日献立★...毎月19日は「食育の日」として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、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使った「TORIきゅうちゃんサラダ」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。

*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」「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	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養成分				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)		おもに熱や力をもとにする(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	ごはん		たらの にんじんだれかけ	たけのこのすまし汁 もやしの煮びたし		たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほうれんどう えのきたけ	こめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 637	小学校 19.7	小学校 20.4	小学校 2.0	●たけのこについて・・・たけのこは、4月から5月にかけて収穫されます。たけのこは1日で90～120cmも伸びることがあります。今日は、鳥取県産のたけのこを使ったすまし汁です。旬のたけのこを味わってください。
21	木	ごはん		ぎょうざ	キムチスープ きくらげの中華サラダ		ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな にら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	こめ こむぎこ さとう ごまあぶら		542	17.3	11.7	2.0	●きくらげについて・・・「木に耳」と書いてきくらげと読みます。きのこの仲間で、中華料理によく使われています。最近では、鳥取市内でも盛んに栽培されるようになり、給食でも登場します。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えるのに役立ちます。
22	金	ごはん		はまちの 塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 スタミナ納豆		はまち とりにく なっとう みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが	だいこん はくさい しろねぎ にんにく	こめ しおこうじ じゃがいも	あぶら	671	30.3	20.4	2.4	●スタミナ納豆について・・・鳥取県中部の学校給食が発祥のメニューです。納豆が苦手な子どもたちもおいしく食べられるようにと考案されました。メディアでも取り上げられ、全国でも知られているメニューです。
25	月	ごはん		豚肉のにんにく炒め	ふのすまし汁 きゅうりとささみの おほか和え		ぶたにく とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ	こめ ふ さとう	あぶら	589	25.0	15.3	1.9	●にんにくについて・・・にんにくに含まれている香り成分のもとである「アリシン」には、疲労回復や食欲アップの効果が、すりおろしたり刻んだりすることで香りが強くなります。今日は、すりおろしたにんにくを豚肉につけて焼きました。
26	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あじの レモンソースかけ	たまねぎのスープ キャベツのソテー	いちご ジャム	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ レモン いちご	コッペパン じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも	609	26.4	19.3	2.9	●たまねぎについて・・・5月から6月に収穫されるたまねぎは、水分が多く、シャキシャキとした食感です。いろいろな料理に使われるので、給食でも毎日取り入れています。くし形、みじん切りなど料理に合わせて切り方を変えているので、どんな切り方で使われているか注目しながら食べてみてください。
27	水	ごはん		ホワイトソース入り ハンバーグ	きくらげのスープ ジャーマンポテト		とりにく ぶたにく どうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ はくさい しろねぎ コーン	こめ さとう	あぶら	618	20.3	18.0	1.9	●じゃがいもについて・・・今の時季に収穫される新じゃがいもは、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。じゃがいもに多く含まれるビタミンCは、夏かぜを予防する働きがあります。今日は、じゃがいもをたっぷり使った「ジャーマンポテト」です。
28	木	ごはん		さばのピリ辛焼き	根菜汁 高野豆腐の含め煮		さば こうやどうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん しろねぎ しいたけ グリーンピース ごぼう	しょうが にんにく たまねぎ	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	626	24.7	15.2	2.4	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よく噛んで食べると脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。一口、30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。
29	金	ごはん		ハムステーキ	アスパラ入りカレー オニオンサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	エリンギ たまねぎ にんにく えだまめ コーン	こめ じゃがいも	ドレッシング	712	24.4	21.4	2.7	●アスパラガスについて・・・アスパラガスは、5月が旬の野菜です。アスパラガスには、うま味成分の一つで、体の疲れをとってくれる「アスパラギン酸」が多く含まれています。今日は、給食で人気のカレーにアスパラガスをとりいれました。

※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。