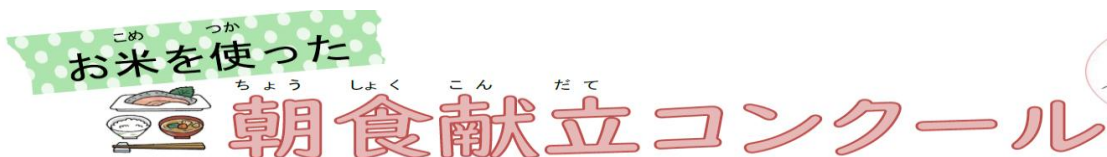




日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い じ ょう か 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				しゅさい 主 菜	ふくさい 副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は 菌をつくる(赤)		おもに体の調子 を ととの える(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
24	月	ごはん		かつおのみそがらめ	はな じる 花ふのすまし汁 だいこんの炒め物		かつお ぎゅうにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ しろねぎ だいこん	こめ ふ こんにやく でんぶん さとう	あぶら	小学校 622	小学校 29.6	小学校 16.4	小学校 2.1	●給食開始について…夏休みが終わり、今日から給食もスタートします。長い休み明けは、生活リズムが崩れがちです。朝ごはんをしっかり食べて生活リズムを整えましょう。
25	火	キムたくごはん		ぎょうざ	わかめのスープ フルーツ白玉		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ もも パイン	しょうが にんにく たまねぎ もやし だいこん キャベツ きくらげ たくあん	こめ こむぎこ でんぶん しらたまだんご	ごまあぶら あぶら	628 722	18.4 20.1	14.7 15.1	3.0 3.8	●キムたくご飯について…キムチとたくあんを使った名前の「キムたく」は、長野県塩尻市の学校給食から生まれた混ぜご飯です。キムチとたくあんは、どちらも漬け物でおなかの調子を整えてくれる乳酸菌が多く含まれています。
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		マーメレードチキン	ポトフ コーンサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく だいこん たまねぎ スイートコーン	こくとうパン じゃがいも マーメレード	あぶら ドレッシング	668 796	28.3 34.0	24.2 28.3	3.1 3.8	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市の学校給食のコッペパンは、大山のふもとで育った「大山小麦」を使っています。ふんわりとしていて香りがよいのが特徴です。今日は、黒糖が練りこまれています。
27	木	ごはん		さわらの甘酢かけ	なすのみそ汁 きんぴらごぼう	ぶどう	さわら ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ピーマン	なす たまねぎ しめじ ごぼう ぶどう	こめ こんにやく でんぶん さとう	あぶら	624 712	26.9 29.0	15.4 16.1	2.3 2.7	●ぶどうについて…鳥取市国府町では、ぶどうの栽培が盛んに行われています。今日のデザートは、国府町産のぶどうです。
28	金	ごはん		や 焼きメンチカツ	ビーフカレー かみかみれんこん		とりにく ぶたにく ぶたレバー ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく れもん なしビュレ	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら オリーブあぶら	788 963	27.4 33.6	15.4 31.8	2.5 2.9	★かみかみ献立★…8の付く日は「かみかみ献立」の日です。現代の食事はやわらかい食べ物が増え、昔に比べてかむ回数が減って歯周病などの病気にかかる人が多くなっているそうです。しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
31	月	ごはん		さけの塩焼き	とうがンのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		さけ とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	とうがん しめじ しょうが しろねぎ たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	572 682	26.0 30.4	15.4 14.1	2.2 2.8	●とうがんについて…とうがんは、かぼちゃやきゅうりと同じウリの仲間です。夏に収穫されてから冬まで保存ができるので「冬瓜」と呼ばれています。

※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。



「お米」と「地場産物」を使った栄養バランスのとれた朝食献立を大募集！

お友達や家族と一緒に作ってみませんか？

ご応募いただいた方全員に参加賞をお送りします！
たくさんのご応募お待ちしております♪



【応募対象者】
鳥取県に住む
小・中学生を含む2人1組
(家族・友達同士など)

～下記のチラシをご確認の上、ご応募ください～

お米を使った朝食献立コンクール

(2名1組)

応募締切 令和8年9月10日(木) 必着

書類審査 結果は10月下旬発表
書類審査を通過した6組が本選に出場できます

調理審査 令和8年11月15日(日) 10:30～
会場 伯耆しあわせの郷(倉吉市) 詳しくはHPをご覧ください。
問い合わせ先 (公財)鳥取県学校給食会 TEL 0857-23-7084 <https://www.togk.or.jp/>

主催 公益財団法人 鳥取県学校給食会
後援 鳥取県教育委員会 鳥取県学校栄養士協議会 鳥取県PTA協議会