



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	食 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	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群					
16	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の ハニーマスタードソース	キャベツのスープ だいこんサラダ	あじさい ゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン ハニーマスタード さとう あじさいゼリー	オリーブあぶら	569 668	24.2 28.1	20.5 23.5	3.0 3.8	●鶏肉について・・・鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉を使用した「若鶏肉のハニーマスタードソース」です。もも肉は、コクがある味わいと、やわらかい肉質が特徴です。
17	水	ご飯		はまちの 香味だれかけ	チンゲンサイのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮		はまち とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ にんじん グリーンピース	しろねぎ しょうが たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	610 709	23.7 27.5	16.4 18.6	2.0 2.6	★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立」の日です。今月は、旬のじゃがいも、新たまねぎを使った「じゃがいものそぼろ煮」です。旬の食材は、栄養素が多く含まれていて一番おいしい時期なので薄味でもおいしく食べられます。
18	木	ご飯		豚肉の みそがらめ	こまつなのスープ ごぼう和え		ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ごぼう	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	こめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら オリーブあぶら	648 744	26.0 29.6	18.0 20.3	2.4 2.9	★かみかみ献立★・・・毎月8(歯)のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にしたり、だ液が出て消化を助けたりするなど、体に良いことがたくさんあります。今日は、かみかみ食材として、「ごぼう」を取り入れました。
19	金	ご飯		さばの ピリ辛焼き	ふのみそ汁 ひじきの炒り煮	(千代南) あじさい ゼリー	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	こめ ふ さとう (千代南)あじさいゼリー	あぶら	608 698	26.8 30.7	16.5 18.4	2.3 2.7	★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。今月は、河原町産の豆腐、佐治町産のみそを使いました。地元の恵みに感謝して食べましょう。
22	月	ご飯		たらの西京焼き	たまねぎのすまし汁 高野豆腐の含め煮		たら みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しいたけ えだまめ	たまねぎ しろねぎ いたけ	こめ さとう	あぶら	619 715	22.9 26.3	19.4 22.2	2.1 2.5	●みそについて・・・みそは、昔から健康に良いと食べられてきた食材です。たんぱく質を多く含み、麹菌の出す酵素の働きで、大豆そのものより消化が良いのが特徴です。今日は、佐治町産のみそをたらにつけて焼いています。
23	火	大山小麦 コッペパン		昔ながらの カレーコロッケ	ホワイトシチュー フレンチサラダ	マーレード ジャム	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ キャベツ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら マーレードジャム	686 785	19.4 22.2	25.3 28.1	2.4 2.8	★昭和の給食献立★・・・今年は昭和100年にあたる年です。今日は、昭和の頃の給食をイメージした献立を取り入れました。普段とは違う味を楽しみながら、昭和を感じて楽しく食べましょう。	
24	水	ご飯		しゅうまい	きくらげのスープ チャブチェ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこん きくらげ にんにく	たまねぎ だいこん きくらげ はるさめ さとう	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら	609 678	21.2 22.8	14.3 15.0	2.1 2.4	●チャブチェについて・・・チャブチェは韓国料理です。学校給食で人気メニューの一つです。今日は、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、春雨を油で炒め、しょうゆ、さとう、ヤンニンジャン、ごま油で調味しています。簡単で、おいしくできるので、ご家庭でも作ってください。
25	木	ご飯		豚肉の 塩だれ炒め	鶏団子汁 きゅうりの和え物		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり えだまめ	キャベツ たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ さとう	あぶら	630 728	27.5 32.1	17.0 19.0	2.0 2.5	●きゅうりについて・・・きゅうりには、水分とカリウムが豊富に含まれているので、余分な塩分を排出させたり、体内にこもった熱を下げたりする働きがあります。今日は、きゅうりをもやしなどと合えました。
26	金	ご飯		かれいのから揚げ	豆腐のみそ汁 キャベツとハムの和え物		えてかれい とうふ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しめじ たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	622 720	25.6 29.8	17.6 20.0	2.2 2.8	★環食献立について★・・・今日は、今月2回目の「環食献立」です。高温でじっくり揚げているので頭から食べられる「かれいのから揚げ」を取り入れました。よく噛んで頭から食べてみてください。
29	月	ご飯		いわしの しょうが煮	えのきたけのすまし汁 ピーマンのみそ炒め		いわし ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう もやし いた	あぶら	609 675	22.0 24.0	19.1 19.7	2.3 2.6	●ピーマンについて・・・これからの季節が旬のピーマンは、カロテンやビタミンCが豊富な野菜です。カロテンは油と一緒にすると吸収率が上がります。今日は、ピーマンのみそ炒めにしました。
30	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	ミネストローネ たまねぎのマリネ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう かつおぶし	トマト にんじん パセリ	はくさい たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	627 747	25.2 29.4	26.0 30.4	2.9 3.5	●新じゃがいもについて・・・新じゃがいもは、皮が薄く、丸ごと食べられる魅力的な食材です。ビタミンCが豊富で、普通のじゃがいもよりも倍多く含まれているものもあります。今日は、新じゃがいもが入ったミネストローネです。