

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						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨をつくる(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					
2	月	ごはん		さけの西京焼き	けんちん汁 チンゲンサイのキムチ炒め	デザート ほか	さけ ぶたにく とりにく とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ キャベツ はくさいキムチ	ごめ さつまいも さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	小学校 567	小学校 28.0	小学校 13.6	小学校 2.7	●キムチについて…キムチは、みそなどと同じ発酵食品としても知られており、腸内環境を整える働きがあることから、風邪にも負けない強い体をつくることができます。	
3	火	ごはん		揚げ出し豆腐の そぼろあんかけ	もずくのみそ汁 切り干大根の含め煮	デザート ほか	とうふ とりにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう もずく さやいんげん	にんじん たまねぎ しろねぎ はくさい きりぼしだいこん	しょうが さとう でんぶん こめこ	ごめ さとう	あぶら	小学校 576	小学校 19.7	小学校 15.3	小学校 2.3	●切干大根について…細く切っただいこんを干して乾燥させることによってうま味や栄養が凝縮された切干大根は、生の大根よりカルシウムや鉄分などが多く含まれています。
4	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		はまちのレモン煮	コンソメスープ 国府町産やまいも入り ジャーマンながいも	デザート ほか	はまち ベーコン	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	レモン もやし たまねぎ キャベツ	コッペパン さとう ながいも やまいも	あぶら	小学校 570	小学校 25.3	小学校 22.5	小学校 2.8	●はまちについて…はまちは、成長とともに名前が変わる出世魚です。鳥取県では、小さいものから「ひでりご」「つばす」「はまち」「まるご」「ぶり」と呼ばれ、1kgから2kg程度に成長したものを「はまち」と呼んでいます。	
5	木	ごはん		春巻き	八宝菜 豆乳杏仁フルーツ	デザート ほか	ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ はくさい なし きくらげ	ごめ はるさめ はるまきのかわ でんぶん さとう	あぶら	小学校 645	小学校 17.7	小学校 19.1	小学校 1.9	●八宝菜について…八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさんの」数多くのという意味です。今日は豚肉、たけのこ、きくらげなどたくさんの鳥取県産食材が入っています。	
6	金	ごはん		若鶏肉の照り焼き	だいこんのみそ汁 きんぴらごぼう	デザート ほか	とりにく みそ あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうが にんにく だいこん えのきたけ れんこん ごぼう	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 618	小学校 24.5	小学校 18.9	小学校 2.2	●だいこんについて…だいこんは一年中お店で見かけますが、寒い時期が旬の野菜です。また、部位によっても味が変わり、葉に近い部分ほど甘く、先端に近い部分ほど辛みが強くなります。	
9	月	ごはん		豚肉のみそがらめ	ゆばのすまし汁 炒りどり	デザート ほか	ぶたにく みそ とりにく ゆば	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく れんこん だいこん ごぼう たまねぎ	ごめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	小学校 647	小学校 27.8	小学校 18.9	小学校 2.4	●ゆばについて…豆腐を作る時、豆乳を加熱すると表面にうすい膜ができます。その膜をすくい上げたものを「ゆば」といい、古くから日本に伝わる食材のひとつとして食べられてきました。	
10	火	ピラフ		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	キャベツのスープ りっちゃんサラダ	デザート ほか	さわら ポークハム みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ トマト	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり キャベツ スイートコーン	ごめ さとう オリーブあぶら	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 563	小学校 22.4	小学校 17.1	小学校 2.9	★絵本にちなんだ献立★…今日は、絵本の日にちなんだ献立です。「さらだでげんき」のお話に出てくるりっちゃんサラダを給食でアレンジしました。りっちゃんが病気のお母さんのために動物からアドバイスをもらいながらつくったサラダです。	
11	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハンバーグ	ハヤシシチュー ほうれんそうのソテー	クリスマス カップ デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも クリスマスカップデザート	あぶら	小学校 668	小学校 23.6	小学校 22.6	小学校 2.9	★クリスマス献立★…少し早いですが、今日はクリスマス献立です。鳥取県産の豚肉を使用した「ハヤシシチュー」やクリスマス向けのデザートの献立にしました。	
12	木	ごはん		たらのフライ	厚揚げのみそ汁 千草和え	デザート ほか	たら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しろねぎ もやし えのきたけ	ごめ でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 576	小学校 22.7	小学校 14.9	小学校 2.1	●たらについて…今日のたらは、鳥取港で水揚げされた新鮮なたらを使用しています。たらは、脂肪が少なく味にくせがない白身魚です。かまぼこなどのねり製品の原料としても利用されています。	

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					
13	金	ごはん		若鶏肉のごまだれかけ	わかめスープ チャプチェ	デザート ほか	とりにく とうふ やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	とうがらし ねぎ にんじん にら	にんにく しょうが だいこん たまねぎ	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま あぶら	小学校 中学校 730	小学校 中学校 28.2	小学校 中学校 18.6	小学校 中学校 2.7 3.3	●はるさめについて…はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんからつくられます。細くて白い麺が、静かに降る春の雨をイメージさせることから「春雨」という名前がつけられたといわれています。今日は、チャプチェに春雨が入っています。
16	月	ごはん		さけメンチカツ	白ねぎのスープ ひじきの炒り煮	デザート ほか	さけ とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ しめじ	ごめ さとも しろねぎ でんぷん	あぶら	612 730	21.0 24.9	18.6 21.5	2.0 2.5	●白ねぎについて…県内各地で栽培されている白ねぎは冬が旬で、体を温める働きを持つアリンが含まれています。寒い季節に白ねぎを食べることで、体が温まります。	
17	火	ごはん		豚肉のしょうが炒め	花ふのすまし汁 だいこんのべっこう煮	デザート ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい	ごめ ふ さとう	あぶら	565 674	25.0 29.5	13.0 14.4	1.9 2.4	●豚肉について…豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。しっかり食べて元気にすごしましょう。今日は、炒め物に豚肉を取り入れました。
18	水	米粉パン		クリスピーチキン	冬野菜のシチュー だいずとれんこんのかみかみ煮	デザート ほか	とりにく ポークウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん かぶ はくさい たまねぎ れんこん	だいこん こめこパン こむぎこ じゃがいも さとう こめこ	あぶら	626 749	29.1 34.8	24.1 28.3	2.2 2.7	●大豆について…大豆は、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれており、「畑の肉」とも言われています。また、体の調子を整える働きのあるビタミンやミネラルも多く含まれています。	
19	木	ごはん		砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	きくらげのすまし汁 ブロッコリーの和え物	デザート ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん もやし スイートコーン	らっきょう たまねぎ しょうが キャベツ だいこん もやし スイートコーン	ごめ さとう ドレッシング	あぶら	566 669	21.4 24.3	14.5 15.8	2.2 2.7	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、とっとりふるさと探検献立を実施しています。今月の食材は、「ブロッコリー」です。花のつぼみを食べる花野菜で、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。
20	金	ごはん		しいらのゆずだれかけ	臭だくさんみそ汁 かぼちの煮物	デザート ほか	しいら とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼち にんじん グリーンピース	しょうが ゆず えのきたけ だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ	ごめ さとう でんぷん こんにやく	あぶら	571 678	27.1 32.1	12.3 13.5	2.1 2.6	★冬至献立★…1年で最も昼が短く、夜が長い日を冬至といい、日本では古くから冬至の日にかぼちを食べたり、ゆず湯に入ったりして健康を願う習慣があります。今日はかぼちとゆずを献立に取り入れました。
23	月	ごはん		フランクフルト	ポークカレー 納豆サラダ	デザート ほか	フランクフルト ぶたにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ なし	ごめ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	737 879	26.8 21.7	25.1 29.1	2.9 3.5	●納豆サラダについて…今日は、国府学校給食センターで人気メニューの納豆サラダです。納豆には、カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。
24	火	ごはん		いわしのフライ	根菜のみそ汁 はるさめの炒め物	デザート ほか	いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	だいこん たまねぎ ごぼう きくらげ	ごめ でんぷん はるさめ こむぎこ パン さとも さとう	あぶら	620 708	19.9 21.7	17.5 18.0	2.0 2.4	●根菜について…土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜は、体を温める働きがあります。また、おなかの調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれていて、かみごたえのあるものが多いです。
25	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のマーマレード焼き	ポトフ もやしナポリタン	デザート ほか	とりにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん にんにく しょうが	コッペパン マーマレード じゃがいも	あぶら	597 712	26.2 31.1	22.0 25.2	2.8 3.3	●マーマレード焼きについて…今日は、鳥取県産の鶏肉を、しょうがやにんにく、マーマレードなどに漬けて焼いた鶏肉のマーマレード焼きです。マーマレードを使うことで肉がやわらかくなり、出来上がりの照りが良くなる効果があります。

※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。