

バランスのよい食事をしよう！

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
2	月	5月の給食目標は「バランスのよい食事をしよう」です。主食のパンや主菜の若鶏肉、副菜の野菜をバランスよく食べて、元気に過ごしていきましょう。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 白ねぎソース かけ	ミネストローネ ポテトサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ しょうゆ コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま ドレッシング	小学校 629	24.7	303	3.2
														中学校 749	28.8	320	3.7
6	金	端午の節句は男の子の健やかな健康を願い、こいのぼりを飾ったり、ちまきを食べる風習があります。今日は強たくたくましく育つことを願って、たけのこや旬のかつおを使用しました。	麦ご飯		かつおの しょうが焼き	若竹汁 たこの酢の物	ちまき	かつお とうふ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが えのきたけ たけのこ きゅうり	ごめ はるさめ さとう ちまき	ごま	654	28.2	317	2.0
														759	33.7	337	2.6
9	月	米粉パンは、小麦のパンに比べて水分が多く、しつとりとしています。また、よくかんで食べると、米に含まれる甘みを感じることができまので、味わって食べてみてください。	米粉パン		若鶏肉の マーメレード焼き	アスパラとベーコンの スパゲッティ コロコロサラダ		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パン マーメレード スパゲッティ さとう	あぶら ごまあぶら コーン	630	31.1	291	2.9
														740	36.3	304	3.4
10	火	切干大根は、大根を干して乾燥させたもので、カルシウムなどの栄養素がぎゅっと濃縮されています。成長期のおみなさんにしっかりと食べてほしい食材のひとつです。	ご飯		かみかみ牛肉	かきたま汁 切干大根の煮物	甘夏みかん	ぎゅうにく だいず みそ たまご ゆば ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	にんにく たまねぎ しょうゆ きりぼしだいこん ほししいたけ あまなつ	ごめ かたくり さとう	あぶら アーモンド	701	29.1	326	2.2
														838	34.7	348	2.7
11	水	今日のカレーには、たけのこやアスパラガス、きぬさやといった春野菜をたっぷり使用しました。旬の食材は味がおいしく、栄養価も高いため、学校給食でも積極的に取り入れています。	麦ご飯		厚焼き卵	春野菜カレー アスパラガスのサラダ		たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	グリーンピース アスパラガス きぬさや にんじん	コーン たまねぎ たけのこ にんにく しょうが なし きゅうり キャベツ	ごめ じゃがいも さとう	カレールー あぶら ドレッシング	723	26.9	319	3.0
														864	33.0	340	3.3
12	木	今が旬の鳥取県産のとびうおのみれを、手づくりしました。山陰では、とびうおは「あご」と呼ばれています。あごのだしがよく効いたみそ汁を味わってください。	ご飯		いかカツ	あごのみれ汁 こまつなの煮びたし		いか あご たまご みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう キャベツ	ごはん パン こむぎ かたくり	あぶら	621	27.5	346	2.3
														746	33.1	374	2.9
13	金	あじは、春から夏にかけて旬をむかえる魚です。あじがおいしいのは、脂肪とうま味成分をバランスよく含んでいるからです。今日は鳥取県で水揚げされたあじを南蛮漬けにしました。	たけのこご飯		あじの南蛮漬け	ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮		あぶらあげ あじ ゆば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン ねぎ さやいんげん	たけのこ たまねぎ きゅうり えのきたけ ほししいたけ コーン	ごめ さとう かたくり	あぶら	621	30.3	365	2.7
														721	33.6	403	3.1
16	月	鹿野町産の米粉を使って米粉のシチューを手作りしました。あっさりとしていて、いろいろな料理にも合わせやすいです。	ホワイトパン		豚肉のジンジャー ソースかけ	米粉のシチュー わかめサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース	しょうが たまねぎ コーン むらさきたまねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃがいも ごめ ドレッシング	あぶら	653	28.3	369	3.1
														772	33.6	397	3.9
17	火	鳥取市の学校給食では、気高町酒の津の生わかめを使用しています。わかめには無機質が豊富に含まれています。日本海の恵みに感謝していただきます。	ご飯		さけの香草焼き	わかめのみそ汁 きぬさやと高野豆腐の 卵とじ		さけ とうふ みそ とりにく こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ しょうゆ たまねぎ たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	613	31.0	401	3.7
														738	37.4	445	4.6

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

バランスのよい食事をしよう!

Table with columns for Date, Day, Message, Main Course, Dairy, Protein, Side Dish, Dessert, and Nutritional Values (Energy, Protein, Calcium, Salt).

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。