

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		おもに体の調子		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は菌をつくる(赤)	あか	ととのえる(緑)	みどり	ねつちから	もとになる(黄)					
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												
3	月	ゆかりご飯		いわしのフライ	なめこのすまし汁 こまつなの炒め物	豆腐 いわし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	キャベツ なめこ だいこん	こめ さとう こむぎこ	あぶら	小学校 697	小学校 27.0	小学校 21.7	小学校 2.5	★節分献立★…今日は節分の献立です。節分献立にいわしのフライを取り入れています。いわしは、古くから「魔よけ」や「厄よけ」として玄関に飾ったり、焼いて食べたりしてきました。	
4	火	ご飯		若鶏肉の香味焼き	具だくさんみそ汁 切干大根の含め煮	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが にんにく はくさい ごぼう	こめ さとう あぶら	ごまあぶら	599	25.4	16.2	2.3	●切干大根について…切干大根は切った大根を干して作られます。切干大根は、水分が抜けることで生のだいこんよりも栄養価が高くなります。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。	
5	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たららのムニエル	とうにゅう 豆乳ポタージュ カラフル温サラダ	たら とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん	キャベツ たまねぎ だいこん はくさい	コッペパン こむぎこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら ドレッシング	662	22.3	29.6	2.9	●たらについて…たらは漢字で魚へんに雪と書くとおり、冬が旬の魚です。身がやわらかく、食べやすいのが特徴で、鍋や焼き料理など幅広く料理に使われています。今日は、たらをムニエルにしました。	
6	木	ご飯		わかどり(若鶏肉)の ピヨピヨソースかけ	わかめとだいこんの 遊泳(みそ汁) ポテトサラダ	とりにく みそ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	らっきょう だいこん たまねぎ えだまめ	こめ さとう じゃがいも でんぶん いちごクレープ	ノンエッグ マヨネーズ	721	23.5	24.2	2.0	★福部未来学園献立★…今日は福部未来学園の8年生が、家庭科の授業で考えた献立を取り入れました。地元の食材を使用することで、地産地消や栄養バランスに配慮した献立になっています。	
7	金	ご飯		ぶたにく 豚肉のキムチ炒め	チンゲンサイのスープ きくらげのさっぱり和え	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だいこん はくさい キムチ	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら	548	21.5	10.9	2.7	●チンゲンサイについて…チンゲンサイはビタミンやカルシウム、鉄などのミネラルが豊富です。チンゲンサイに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護する働きがあります。	
10	月	ご飯		はまちのココロ揚げ	とうふ 豆腐のすまし汁 炒りどり	はまち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきたけ ごぼう しろうね	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん	こめ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	668	26.5	22.9	2.1	★魚の日献立★…毎月10日は魚の日献立です。はまちに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)には、血液をサラサラにする働きがあります。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちを使用しています。	
12	水	きなこ揚げ パン		ミートボール	こんさい 根菜のコンソメスープ キャベツのソテー	きなこ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん れんこん しめじ だいこん キャベツ	れんこん たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	652	23.4	25.8	3.0	●根菜について…土の中で成長する根や茎を食べる野菜を根菜と言います。根菜には体を温める働きがあります。今日は、だいこん、にんじん、れんこんなどの根菜を使用したスープです。	
13	木	ご飯		さけの塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうの煮びたし	さけ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ しろうね はくさい キャベツ	こめ じゃがいも しおこうじ		535	23.7	10.7	2.3	●ほうれんそうについて…ほうれんそうには貧血を予防する鉄や、目の健康を維持するルテインが多く含まれています。ほうれんそうは冬が旬の野菜で、寒さによって甘みが増す特徴があります。	
14	金	ご飯		ハートのコロッケ	しめじのスープ たこのサラダ	たこ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しめじ だいこん	こめ さとう ばんこ じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら	587	15.9	16.0	2.1	●たこについて…たこは、たんぱく質が多だけでなく、疲労回復に効果のあるタウリンも多く含まれています。今日は、たこをだいこんなどと一緒にとり混ぜてさっぱりとしたサラダにしました。	

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・はちみつをつくる(赤)		おもにからだ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					
17	月	ごはん		さばの塩焼き	豚汁 じゃがいもの塩こうじ炒め	いっしょく 一食のり	さば ぶたにく みそ チキンウインナー	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース	はくさい だいこん えのきたけ	ごめ じゃがいも しおこうじ	あぶら	小学校 590	小学校 25.0	小学校 15.5	小学校 2.5	●塩こうじについて…塩こうじは、米こうじに塩と水を混ぜて発酵させた調味料です。塩こうじには食べ物の甘みやうま味を引き出ししたり、料理をおいしくしたりする働きがあります。今日は、ウインナーやじゃがいもなどを塩こうじで炒めました。
18	火	ごはん		信田煮	白玉のすまし汁 かみかみきんぴら		あぶらあげ ぶたにく 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	たまねぎ だいこん れんこん ごぼう	ごめ こむぎこ さとう こんやく でんぶん しらたまもち	あぶら	小学校 616	小学校 18.7	小学校 16.2	小学校 2.4	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。今日は、れんこんやこんにやく、ごぼうなどかみごたえのある食材を多く使用してきんぴらにしました。よくかんで食べることでだ液の分泌が促され、消化を助けてくれます。
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		おき 沖ギスのフライ	煮込みうどん ブロッコリーのささみ和え		おきぎす あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ キャベツ	コッペパン ノンエッグ マヨネーズ うどん ばんこ さとう でんぶん あぶら こむぎこ	650 26.5 25.1 2.8	753 30.3 27.7 3.4				★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は「沖ギス」です。沖ギスは水分が多く、身がやわらかいのが特徴です。今日は鳥取港で水揚げされた沖ギスをフライにしました。
20	木	ごはん		豚肉のねぎ塩炒め	はくさいのみそ汁 だいこんのべっこう煮		ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ さやいんげん だいこん	キャベツ たまねぎ はくさい えのきたけ	ごめ さとう	あぶら	591 25.2 16.6 2.2	701 29.1 18.5 2.7			●はくさいについて…はくさいは、霜や冬の寒さで凍らないようにするために、糖分を増やして寒さをしのぐため、甘みが増します。はくさいは、炒め物や煮物などどんな料理にいれてもおいしく食べることができる野菜です。
21	金	ごはん		フランクフルト	カレーシチュー たまねぎのマリネ		チキンフランク ぶたにく ぶたレバー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり なし	ごめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	698 24.1 20.9 3.2	834 28.4 24.2 3.9			●たまねぎについて…たまねぎの香り成分に含まれるアリシンには、疲労回復の効果が血液の流れをサラサラにする働きがあります。アリシンは、らっきょうなどにも含まれています。
25	火	ごはん		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	たまねぎのみそ汁 おからの炒り煮		さわら みそ あから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ しろねぎ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ごぼう グリーンピース	ごめ さとう あぶら	ノンエッグ マヨネーズ	625 23.8 20.7 2.2	748 28.1 23.8 2.7			●さわらについて…さわらは、成長とともに名前が変わる出世魚です。大きさによって、「さごし」や「やなぎ」と呼ばれています。今日は、さわらをノンエッグマヨネーズ焼きにしました。
26	水	パン たまごにゅうぬ (卵・乳抜き)		てや 照り焼きチキン	ポトフ キャベツの温サラダ		とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン	パン さとう じゃがいも	あぶら	578 27.2 22.4 3.2	683 31.6 26.3 4.0			●ポトフについて…ポトフは、野菜や肉を煮込んで作るフランスの家庭料理です。今日はウインナー、じゃがいも、にんじん、冬が旬のだいこんを使用した、具だくさんのスープにしました。
27	木	ごはん		プルコギ	きくらげのスープ とうにゅうあん 豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい キャベツ きくらげ しょうが パイン	ごめ さとう とうにゅうデザート みかんゼリー	あぶら	542 19.4 10.6 2.0	642 21.8 11.4 2.3			●きくらげについて…「きくらげ」と聞くと海のものと思われがちですが、きのこの仲間です。きくらげにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが豊富に含まれています。きくらげのコリコリとした食感を味わって食べてください。
28	金	ごはん		はまちのレモン焼き	けんちん汁 きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め		はまち とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ きりぼしだいこん	ごめ さとう こんやく	ごまあぶら あぶら	587 24.6 17.3 2.7	705 29.0 19.8 3.1			★かみかみ献立★…今日はかみかみ献立の日です。よくかんで食べることは食材の味を感じるだけでなく、だ液もよくすることで虫歯の予防にもつながります。今日は切干大根をソースで炒めました。よくかんで食べましょう。

※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。