



TORIきゅうちゃん

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 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・ は 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	脂肪 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					
9	木	ごはん		かぼちゃフライ	けんちん汁 キャベツのみそ炒め		ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 613	小学校 18.6	小学校 19.1	小学校 2.1	●給食時間について…今日から今年度の給食が始まります。給食時間は、先生や友だちと会話をしながら食べる楽しいひとときです。みんなで協力して準備や片付けを行い、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。
13	月	ごはん		信田煮	ふのみそ汁 カラフル和え		ぶたにく とり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ もやし スイートコーン	こめ でんぶ こむぎこ じゃがいも さとう		601	20.2	17.0	2.5	●肉信田について…信田とは、油揚げを使う和食の料理に付けられる名前です。肉信田は、油揚げの中にひき肉などの具材を詰めた料理です。今回は、肉信田を蒸し焼きにして、甘辛いあんをかけました。
14	火	ごはん		あじフライ	鶏ごぼう汁 ひじきの炒り煮		あじ とり あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき	たまねぎ ごぼう しろねぎ グリーンピース	こめ こむぎこ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら	638	22.1	18.5	1.9	●ひじきについて…ひじきには、貧血予防の効果がある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんに、しっかり食べてほしい食べ物のひとつです。
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーマレードチキン	ポトフ もやしナポリタン	さくらゼリー	とり にんじん ピーマン もやし たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが だいこん れんこん	にんにく しょうが だいこん れんこん	コッペパン マーマレード さくらゼリー	あぶら	589	24.3	19.9	2.7	★入学・進級お祝い献立★…新一年生のみなさん、入学おめでとうございます。今日は、入学と進級をお祝いする献立です。さくらゼリーがついています。
16	木	ごはん		はまちのみそかけ	豆腐のすまし汁 炒りどり		はまち とうふ とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきたけ ごぼう れんこん しろねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	604	25.4	17.2	2.4	●牛乳について…牛乳には、骨の成長に必要なカルシウムが、他の飲み物に比べてかなり多く含まれています。学校給食には、毎日1本牛乳をつけています。同じくカルシウムの多いいわしや高野豆腐もしっかり食べて、不足しがちなカルシウムを補給しましょう。
17	金	ごはん		しゅうまい	八宝菜 豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きくらげ もも パイン	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ スイートコーン	こめ こむぎこ さとう でんぶ とうにゅうデザート	あぶら	606	18.3	14.5	1.6	★適塩献立★…毎月17日は「減塩の日」です。日本高血圧学会が塩分のとりすぎによる高血圧や脳卒中、心臓病を予防するために制定しました。子どもの食習慣が高血圧を防ぐ第一歩です。今年度、鳥取市の取り組みの1つとして適塩献立を毎月17日に実施します。
20	月	ふくべ 福部の たから お宝ごはん		さけの塩焼き	えのきたけのみそ汁 だいこんのべっこう煮		さけ とうふ とり みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん らっきょう うめ しろねぎ しょうが	えのきたけ たまねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら ごま	583	28.1	14.7	2.7	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。今日は、食育の日献立として若鶏肉やえのきたけなど、鳥取県の食材を献立に取り入れました。福部のお宝ごはんの中には、福部の特産のらっきょうを使った漬物「砂土漬 け」が入っています。
21	火	ごはん		だいの ゴロゴログリル	さといものすまし汁 やさしい 野菜炒め		ぎゅうにく とうふ いとよくだい だいず	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう もやし かんそうしいたけ	たまねぎ キャベツ もやし	こめ さといも パン こめこ	あぶら ごま	601	20.8	18.2	2.0	●給食の野菜について…毎日給食ではたくさんの野菜を使っています。野菜はからだの調子を整えてくれる働きがあります。今日の野菜炒めには、キャベツ、にんじん、もやしなどの野菜をたくさん取り入れました。
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 アップルパン		さわらのオリーブ焼き	コンソメスープ ポテトサラダ		さわら ポークハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん しめじ きゅうり	アップルパン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	613	24.6	23.7	2.9	●給食のパンについて…毎週水曜日はパンの日です。給食のパンは、コッペパンが基本です。パンの原料の小麦は、大山のふもとで作られる「大山小麦」にこだわっています。
23	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	具だくさん汁 こまつなの煮びたし		とり かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ さとう でんぶ さつまいも こんにゃく	あぶら	660	23.0	21.2	2.4	●こまつなについて…江戸時代に小松川地区（現在の東京都江戸川区）で作られていた青菜があまりにもおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたといわれています。
													785	26.7	24.0	3.0	

※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。

日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 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 よ 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 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	たんぱく質	脂質	食塩			
							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	kcal	g	g	g			
24	金	かみじちまい 上寺地米 ごはん		フランクフルト	ポークカレー キャベツのツナサラダ		フランクフルト ぶたにく ぶたレバー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なしビュレ きゅうり レモン キャベツ	こめ くろまい じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 702 中学校 840	小学校 25.2 中学校 29.7	小学校 21.0 中学校 24.3	小学校 3.2 中学校 3.9	●上寺地米ごはんについて…今日は、国の遺跡である青谷上寺地遺跡で栽培した古代米の黒米を混ぜたごはんです。国府や福部の地域でも、昔はこのようなごはんを食べていたかもしれませんね。		
27	月	ごはん		あまずにくだんご 甘酢肉団子	わかめのみそ汁 チンゲンサイの炒め物		とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら	584 670	26.2 28.1	12.8 13.2	2.8 3.2	●わかめについて…わかめは、春が旬の海そうです。乾燥させたり塩漬けにした りして保存をすることで、一年中食べることができます。成長期に必要なカルシウム やマグネシウムなどの無機質が豊富です。		
28	火	ごはん		ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ	たけのこのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め	いちご クレープ	ちくわ とうふ チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん さやいんげん えのきたけ たまねぎ	たけのこ だいこん えのきたけ しろねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも しおこうじ でんぶん	あぶら しおこうじ いちごクレープ	736 827	24.0 26.0	22.0 22.7	2.8 3.3	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立の日です。今の食事はやわらか 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 くなってきているそうです。しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。		
30	木	ごはん		ぎょうざ	きくらげのスープ アスパラガスのツナサラダ		とうふ まぐろ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス たまねぎ	もやし キャベツ だいこん しょうが きくらげ にんにく きゅうり レモン	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら オリーブあぶら	578 661	20.0 21.9	15.7 16.5	2.3 2.7	●アスパラガスについて…アスパラガスは、一つの株から何本も出る若い芽を食 べます。一日に5～6cmほど伸びるものもあります。シャキシャキとした歯ごたえが 魅力のアスパラガスをサラダに取り入れました。		

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

が つ こ う き ゅ う し ょ く ま な 学校給食で学んでほしいこと

が つ こ う き ゅ う し ょ く と お
学校給食を通して6つのことについて勉強ができるように献立を考 えて作っています。

し ょ く じ じ ゅ う よ う せ い ○食事の重要性

た べ る こ と の 大 切 さ や 楽 し さ を 知 る 。
こころ けんこう けんこう ひつよう えいようそ し ょ く じ ほうほう し

し ん し ん けんこう ○心身の健康

こころ けんこう けんこう ひつよう えいようそ し ょ く じ ほうほう し

し ょ く ひ ん せんたく のうりょく ○食品を選択する能力

た もの た だ じ ゅ う ほう し
食べ物について正しい情報を知る。

かんしゃ こころ ○感謝の心

た もの た い せ つ し ょ く か か わ す べ て ひ と かんしゃ こころ
食べ物を大切にし、食に関わる全ての人に感謝する心がもてるようにする。

しゃかいせい ○社会性

し ょ く じ た と お ち ら か み つ
食事のマナーや食べることを通してコミュニケーションの力を身に付ける。

し ょ く ぶん か ○食文化

ち い き た もの し ょ く ぶん か し ょ く か か れ き し し
地域の食べ物や食文化、食に関わっている歴史を知ることができる。



TORI きゅうちゃん

き ゅ う し ょ く じ か ん た
給食時間は「食べる」ためだけの時間ではなく、「食べる」ことや「食べ物」について勉強する時間でもあります。

き ゅ う し ょ く と お
給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。



なっしちゃん