



ごはん粒を残さず食べよう!



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらし						栄養価					献立や食品のメッセージ	
							血・筋肉・骨をつくる(赤)			体の調子を整える(緑)		腸や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム		塩分
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
19	木	食育の日献立 ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そばろ	日本海の幸のすまし汁 ぎぼしのじゃこ和え	ヨーグルト	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ ヨーグルト	にんじん グリーンピース チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ ぎぼし らっきょう にんにく しょうが えのきたけ	ごはん さとう	ごまあぶら	633	27.3	16.7	405	3.2	毎月19日は「食育の日」 毎月19日は「食育の日」です。学校給食では、毎月食育の日に合わせて、鳥取県の食べ物をたくさん使った「食育の日献立」を実施しています。学校&家庭&地域が連携して、食育を進めていきっかげづくりになればと思います。 	
20	金	麦ご飯		かぼちゃコロッケ	ピーズカレーシチュー ブロッコリーのサラダ		ぶたにく だいず かにかまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ なし	むぎ ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	793	24.2	28.3	334	3.3		
23	月	小型 レズンパン		鉄板焼きオムレツ	トマトスープパグッティー ジャーマンポテト		さかなソーセージ とろふ たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ トマト さやいんげん	ほしほとう たまねぎ えのきたけ えだまめ しめじ エリンギ にんにく	コッパパン さとう スパグッティー じゃがいも	あぶら オリーフあぶら	-	-	-	-	-		小学校中 小
24	火	ご飯		いわしのかば焼き	厚揚げのみそ汁 キャベツとわかめの酢の物		いわし あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが もやし えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	639	26.4	22.0	375	2.7	果物類	
25	水	ご飯		ポークしゅうまい	八宝菜 中華和え		ぶたにく いか えび うすらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ きゅうり	ごはん さとう こむぎこ はるさめ でんぶん	ごまあぶら	638	30.0	16.3	315	3.4	緑黄色野菜	
26	木	キャロット ピラフ		たらの レモンソースかけ	オニオンスープ チリコンカン		たら とり チキンウイナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	レモン とうもろこし たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	663	28.8	20.9	306	3.6	海そう類	
27	金	玄米ご飯		きのこソース ハンバーグ	あご団子汁 こまつなのりの和え	甘夏 みかん	とり ぶたにく とろふ みそ あごだんご	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ えのきたけ あまなつみかん	けんまい ごはん パンこ さとう	あぶら	633	27.9	17.5	426	2.8	種実類	
30	月	食パン		さけのチーズ焼き	春野菜のポトフ ぎぼしのツナマヨサラダ	桜ジャム	さけ ウイナー まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ ぎぼし きゅうり	しょくパン じゃがいも さくらジャム	ごま マヨネーズ	631	31.7	26.2	419	3.1	豆・豆製品	
31	火	ご飯		若鶏肉の甘酢かけ	豆腐竹輪のすまし汁 アスパラガスのみそ炒め		とり とろふちくわ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん アスパラガス	しろねぎ もやし たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	655	26.1	23.1	289	3.6	果物類	