

平成27年 12月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高等学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

寒さに負けないからだをつくろう！



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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
1	火	白ねぎは、冬野菜の1つです。成長するたびに土をかぶせていき、日に当たらないようにして育てることで茎の白いねぎをつくることができます。気温が低く寒いと、より甘さが増し、おいしくなります。	はんご飯		さわらの 白ねぎソースかけ	ぶた汁 厚揚げのピリ辛炒め		さわら ぶたにく あぶらあげ みつ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが しょうねぎ だいこん ごぼう はくさい	こめ さとう こんにやく さつま芋	あぶら ごまあぶら	小学校 667 中学校 797	31.5 35.4	372 406	2.0 2.5
2	水	おからは、別名「うの花」とも呼ばれています。豆腐をつくる時に大豆を絞った後に残るもので、白く、小さな花を咲かせる「うつぎ」の花に似ていることから名づけられたそうです。	はんご飯		わかとりにく 若鶏肉の照り焼き	あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮		とりにく あごちくわ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	えのき たまねぎ ごぼう ほししいたけ しょうねぎ	こめ ふ こんにやく さとう	あぶら	603 736	24.8 29.2	283 296	2.0 2.5
3	木	しょうがには、血行をよくし体を温める働きがあるので、風邪のひき始めや冷え性には有効です。気高産しょうがをたっぷりと使って、しょうが焼きをつきました。	な菜めし		はまちの しょうが焼き	いわしのつみれ汁 はくさいの煮びたし		はまち はんぺん いわし あぶらあげ みつ	こんぶ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	だいこんば にんじん こまつな	しょうが ごぼう だいこん しょうねぎ はくさい	こめ でんぶん	あぶら	652 799	30.8 37.1	375 411	3.5 4.3
4	金	かぜ予防に効果のあるビタミンAやCが多く含まれているかぼちゃを使って、かき揚げにしました。鳥取県の特産品の豆腐竹輪も入っています。カレーうどんともよく合います。	はんご飯		とうふちくわ 豆腐竹輪と かぼちゃのかき揚げ	カレーうどん さんしよくあ 三色和え		とうふちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン しょうねぎ にんにく キャベツ	こめ うどん でんぶん ベーキング パウダー こむぎこ さとう	あぶら	640 808	19.4 23.6	299 317	2.5 3.1
7	月	フレーク焼きには、鶏のささみ肉を1本使っています。ささみは、脂が少ないので、も肉に比べてかみごたえがあります。ひと口、30回、よくかんで食べましょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ささみの フレーク焼き	ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮 だいこんサラダ		ささみ チーズ ウインナー	ぎゅうにゅう スキムミルク ちりめんじゃこ	フロッキー にんじん	たまねぎ しょうねぎ はくさい だいこん きゅうり	こむぎこ さとう バンコ コーンフレーク マヨネーズ ドレッシング	ショートニング ノンエッグ マヨネーズ ドレッシング	657 791	28.4 34.3	388 433	2.5 3.0
8	火	8のつく日はかみかみ献立です。とり汁は、さつま芋や白ねぎ、ごぼうなど、地元産の食材にこだわったすまし汁です。そして、鳥取県産鶏肉の食感とコクがおいしさを引き立たせてくれます。	むぎはん 麦ご飯		さばの 塩焼き	とり汁 いとうふ 炒り豆腐		さば みつ とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう しょうねぎ ほししいたけ たまねぎ なし	こめ むぎ さつま芋 さとう	あぶら	663 799	27.3 32.6	329 353	2.2 2.7
9	水	みなさんのおうちで食べるご飯は、真っ白い白米ですか？お米はもみをとると玄米になり、さらに周りを削って白米になります。給食では、ビタミンB1をたくさん含ませた黄色いお米を入れています。	はんご飯		なっとう 納豆ボール	もずくスープ こまつなごま炒め		なっとう ぎゅうにゅう ぶたにく おから たまご みつ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	だいこんば こまつな にんじん	しょうねぎ コーン しめじ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	611 761	24.1 29.8	363 401	1.7 2.0
10	木	給食前の手洗いはしっかりできていますか？手洗いは風邪予防の第一歩です。気温が下がってくると、風邪のウイルスが活発に動き出します。手洗い、うがいをしっかりとて体をまもりましょう。	はんご飯		さわらの ムニエル	じゃがいものみそ汁 キャベツのオイスター炒め		さわら ぶたにく あぶらあげ みつ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	たまねぎ えのき キャベツ しめじ	こめ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら	657	25.5	288	1.6
11	金	しいらは、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれる白身の魚です。脂身が少なく淡白な味なので、今日はフライにしています。らっきょうの入ったタルタルソースをかけて食べましょう。	はんご飯		しいらの タルタルソースかけ	あつあ 厚揚げのみそ汁 ゆずと酒津わかめの酢のもの		しいら あつあげ みつ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ねぎ	らっきょう えのき たまねぎ ゆず だいずもやし はくさい たまねぎ きゅうり だいこん	こめ こむぎこ バンコ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	655	26.1	340	2.1

太字は、気高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。

平成^{へいせい}27^{ねん}年 12^{がつ}月 学校給食予定献立表^{がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう}

その2

とっとりしりつけ たかがっこうきゅうしょく
鳥取市立気高学校給食センター

【こんげつ今月のとっとりし鳥取市のきゅうしょく給食もくひょう目標】

寒さに負けないからだをつくろう！



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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
14	月	たらは、 こ 高たんぱく低脂肪の白身の魚です。鳥取港では、近年、水揚げされるようになり給食に使用しています。今日は白菜と一緒にスープにしています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ベイクドポテト	たらとはくさいのスープ ポパイソテー		チーズ ベーコン たら とうふ ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう クリームチーズ	パセリ にんじん ほうれんそう ズロッキークリー	はくさい たまねぎ えのき じゃがいも しょうが エリンギ	こむぎ さとう じゃがいも はるさめ	ショートニング あぶら	小学校 605 中学校 717	22.2 26.1	394 436	3.3 4.2
15	火	ごまは、 のう 脳細胞に必要な栄養素がたくさん入っていますが、よくかんで、皮を破らないと効果はないので、しっかりかんでください。そして、ごまの香ばしさを楽しんでください。	はん ご飯		さつまいもと とりにく あに 鶏肉の揚げ煮	とうりゅう しる 豆乳みそ汁 キャベツのはりはり和え		かまぼこ あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんば	しょうが だいこん はくさい しろねぎ キャベツ もやし	こめ こむぎ さつまいも さとう	あぶら ごま	646 789	22.1 26.0	363 396	2.3 2.8
16	水	いわしは、群れで日本近海を回遊する魚です。栄養満点で、昔から元気な人よりも健康に長生きさせる魚と言われています。いわしの開きにパン粉をつけて焼いています。	はん ご飯		いわしの こや パン粉焼き	とり じる 鶏だんご汁 だいこんの甘辛煮	うめぼ 梅干し	いわし とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	だいこんば にんじん いんげん	しょうが たまねぎ だいこん うめぼし	こめ パンこ でんぶん さとう	あぶら	634 746	27.0 30.3	328 348	2.4 2.8
17	木	酢に含まれているクエン酸には、疲れをとってくれる働きがあります。また、カルシウムの吸収をよくしてくれるはたらきもあるので、牛乳などの食品と一緒にとると効果的です。	 むぎ はん 麦ご飯		とうふ 豆腐ハンバーグ	しろ あぶら 白ねぎと油揚げのみそ汁 こまつなのり酢和え		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし しいたけ えのき だいこん キャベツ しろねぎ	こめ むぎ パンこ さとう でんぶん		641 789	27.9 33.8	384 427	2.0 2.3
18	金	今月のとっとりふるさと探検の食材は、青谷町の夏泊で水揚げされたはまちです。今日は、はまちに下味をつけてうま味を逃がさないよう天ぷらにしています。	はん ご飯		てん はまちの天ぷら	おや 親がにのみそ汁 きんぴらごぼう		はまち おやがに みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	はくさい だいこん しろねぎ えのき ごぼう	こめ こむぎ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	641 788	25.3 30.4	341 366	2.5 3.0
21	月	今日は、クリスマス献立です。クリスマスは、イエスキリストの誕生日を祝い、特別な料理を食べたり、ツリーをかき飾ったりする行事です。みんなで楽しいいただきましよう。	ハイジパン		フライドチキン	こんさい 根菜スープ はなやさい 花野菜サラダ	クリスマス デザート	とりにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	だいこんば ズロッキークリー にんじん	しょうが たまねぎ だいこん カリフラワー きゅうり コーン	こむぎ さとう でんぶん じゃがいも ショートニング あぶら ドレッシング デザート		724 854	25.2 34.7	341 359	2.8 3.2
22	火	今日は「冬至」献立です。冬至は、1年の中で最も昼間が短く、最も夜が長い日です。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。	むぎ はん 麦ご飯		さばの ゆずみそがけ	さけのつ 酒津わかめのすまし汁 かぼちゃのそぼろ煮		さば みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ いんげん	ゆず しろねぎ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	618 765	27.5 33.0	294 315	2.6 3.1
24	木	今日のお汁は「呉汁」です。呉汁って何でしょう？「呉」とは、大豆をすりつぶしたもので、これを呉だきんみそ汁に入れたものが呉汁です。とても体が温まる味わいのあるお汁です。	 はん きのこご飯		あじフライ	ごじる 呉汁 キャベツのみそ炒め		あぶらあげ あじ だいず あつあげ みそ ぶたにく	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこんば	えのき はくさい まいたけ たまねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ	こめ こむぎ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	666 810	33.2 38.5	381 419	2.5 3.0
25	金	今年最後の給食です。冬休みは楽しい行事が多く生活が不規則になりがちです。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけ、元気に新年を迎えましょう。	はん ご飯		アンサンブルエッグ	ハヤシシチュー コールスローサラダ		たまご ベーコン チーズ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	えだまめ しめじ たまねぎ コーン にんにく グリンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	マヨネーズ あぶら ドレッシング	725 888	26.1 31.1	332 357	2.1 2.4

ふとじ けたかちよう そだ た もの よてい しゅうかくじょうきよう へんこう ばあい
太字は、気高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。