

平成24年

4月

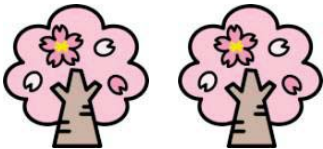
学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう！



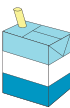
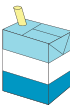
← かみかみマーク

かみごたえのある料理のマークです。
しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。

(全体)

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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								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				
11	水	新入生のみなさん、ご入学おめでとうございま す。みんなで楽しい給食時間にしていましょ う。すまし汁には、桜型のにんじんが入っていま す。探してみてくださいね。	(小)ご飯 (中)赤飯		さわらの てや 照り焼き	さくら 桜ふのすまし汁 キャベツの赤しそ和え	(中) さくら 桜ゼリー	さわら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ	しょうが えのき しろねぎ キャベツ きゅうり もやし	(小)こめ (中)せきはん さとう じゃがいもでん ぷん ふ (中)ゼリー	あぶら	小学校 553 中学校 754	25.9 32.8	295 318	2.1 2.5
12	木	給食センターでは、気高町の食べ物を取り入 れた給食をつくっています。気高産の食べ物 は、放送で紹介したり、献立表に太字にして載 せたりしています。	(小)赤飯 (中)ご飯		ぶたにく 豚肉の しろ 白ねぎ ソースがけ	じゃがいものみそ汁 こまつなののり酢和え	(小) さくら 桜ゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しろねぎ たまねぎ えのき キャベツ	(小)せきはん (中)こめ さとう じゃがいも (小)ゼリー	ごまあぶら ごま	679 772	28.2 32.2	353 382	2.4 2.9
13	金	みなさんは、一口に何回かんで食べています か？ よくかんで食べると、頭の働きがよくなっ たり、むし歯の予防につながったりいいことが あります。よくかんで食べるようにしましょう。	ご飯		さばの や しょうが焼き	ごもく に 五目煮 きんぴらごぼう		さば あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ほししいたけ ごぼう えだまめ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	ごま あぶら	646 793	27.1 32.4	358 389	2.4 2.9
16	月	気高町の給食の主食は、基本的には月曜日 がパンです。鳥取市産の米粉を使った米粉パ ンの日と、小麦粉のパンの日があります。今日 は、小麦粉を使ったパンです。	はながた 花型パン		ハンバーグ トマトソースかけ	コンソメスープ ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	たまねぎ りんご キャベツ ごぼう きゅうり コーン	パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング ドレッシング	657 746	24.3 27.0	339 356	3.6 4.2
17	火	気高町の給食の主食は、火～金曜日はご飯 です。気高産の「こしひかり」と「ひとめぼれ」を ブレンドした「おかわりくん」という米を使っていま す。	ご飯		あじフライ	こまつなと だいずもやしのみそ汁 ぎゅうにく 牛肉とたけのこのピリ辛炒め		あじ たまご あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	だいずもやし しめじ たけのこ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ しらたき さとう	あぶら	642 765	30.5 34.5	354 387	2.4 2.8
18	水	五目豆には、鳥取県産の大豆が入っていま す。給食では、大豆だけでなく、大豆からつくら れるみそや豆腐も鳥取県産を使っています。	さんさい はん 山菜ご飯		ぶたにく 豚肉の や ごま焼き	ゆばとわかめのすまし汁 ごもく まめ 五目豆		あぶらあげ ぶたにく たまご ゆば かまぼこ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ねぎ にんじん	わらび えのき たけのこ しょうが えのき ごぼう えだまめ	こめ さとう	ごま	602 756	28.8 35.7	360 403	3.3 4.3

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。

ぜんたい (全体)																	
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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								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				
毎月19日は 食育の日																	
19	木	まいつき にち しよくいく ひ きゆうしよく 毎月19日は「食育の日」です。給食では、みなさんに鳥取市のことをもっと知ってもらうために、毎月19日は鳥取市の食べ物を使った献立にしています。	むぎ はん 麦ご飯		はたはたの あから揚げ	わかたげる 若竹汁 キャベツのみそ炒め	いちご	はたはた とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ こまつな にんじん	えのき たけのこ キャベツ いちご	こめ むぎ じゃがいもで んぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 610 中学校 745	27.2 32.4	330 358	2.8 3.3
20	金	とっとり こう みずあ す あ 鳥取港で水揚げされたいかを酢みそ和えにしました。鳥取県内で水揚げされるいかに、あかいかなやすめいかなどがあります。今日はするめいかです。(予定)	はん ご飯		あつや 厚焼き たまご	にく 肉じゃが す あ いかの酢みそ和え		たまご ぎゅうにゅう いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	664 787	28.6 33.0	310 320	2.6 2.9
23	月	マーメレードは、なつ かわ 夏みかんやオレンジなどの皮と果汁を砂糖で煮詰めたジャムです。鶏肉にマーメレードとしょうゆを使って下味をつけて焼きました。	こめ こ 米粉パン		わかどりにく 若鶏肉の マーメレード や焼き	コーンポタージュ ほうれんそうのソテー		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん	にんにく しょうが コーン たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ さとう マーメレード じゃがいも	ショートニング あぶら	597 706	31.5 36.7	333 355	3.2 3.8
24	火	あす けたか ちゅうがっこう ねんせい おきなわ 明日から気高中学校3年生のみなさんは沖縄へ修学旅行に出発です。それにちなみ、今日は沖縄料理にしました。ひと足早く沖縄を味わってください。	はん ご飯		マーミナー チャンプルー (もやしの炒め物)	おきなわ 沖縄もずくのみそ汁 にんじんしりしり	シーク ワーサー ゼリー	ぶたにく とうふ みそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にら こまつな にんじん	しろねぎ もやし えのき たまねぎ	こめ ゼリー	ごまあぶら あぶら	612 746	27.6 33.2	345 378	2.8 3.5
25	水	なつとう あ けたか さん 納豆和えには、気高産のチンゲンサイを使いました。チンゲンサイは中国野菜ですが、今から約40年前に日本に入ってきて、日本でも栽培されるようになりました。	はん わかめご飯		あじの につ煮付け	ちくぜんに 筑前煮 チンゲンサイの納豆和え		あじ とりにく なっとう ツナ	わかめ ぎゅうにゅう	さやいんげん チンゲンサイ にんじん	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ キャベツ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら マヨネーズ	631 760	30.5 35.2	644 664	2.9 3.4
26	木	きゅうしよく きせつ おう 給食では、季節に応じてカレーの具を工夫しています。今月は、わらびやたけのこなど、山菜の入ったカレーです。	むぎ はん 麦ご飯		いかカツ	さんさい 山菜カレー コールスロー		いか ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが わらび えのき たけのこ りんご きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	ごま あぶら ドレッシング	785 942	25.2 28.9	327 350	2.7 3.1
27	金	みそだれには、かく あじ けたか さん 隠し味に気高産のしょうがのすりおろしを入れています。しょうがの風味で、魚のにおいもなくなりますね。	はん ご飯		さばの みそだれかけ	ちくわ あご竹輪のすまし汁 ひじきの炒り煮	あまなつ	さば みそ あごちくわ とうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが しめじ ほししいたけ あまなつ	こめ さとう じゃがいもで んぶん	ごまあぶら あぶら	628 766	27.2 33.0	338 365	2.5 3.2

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。