

2012年4月学校給食予定献立表

【今月の鳥取市給食目標】



給食を楽しく食べよう！

11日(水)から給食が始まります。楽しい給食時間にするためにも、よいマナーで食事をするようにしましょう。右の図を参考に食器の置き方や、正しいはしの持ち方を確認してみてくださいね。

◎食器の置き方

副菜 →
(やさいのおかず)

ごはん・パン →

その1

↓ 主菜
(さかな・にくなどのおかず)



← 副菜
(しるもの・スープ)

鳥取市立鹿野学校給食センター

◎正しいはしの持ち方



上のはしだけを動かす

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	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	今日から給食開始です。しっかり手洗いをして給食準備ができましたか？今年度も好き嫌いせずにバランスよく食べることを心がけましょう。	赤飯		さわらの 照り焼き	桜ふのすまし汁 切干大根の煮物	お祝い デザート	さわら とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが えのき しろねぎ きりぼしだい こん ほししいたけ	せきはん ふ さとう ゼリー	あぶら	小学校 662	26.1	310	2.0
12	木	山菜を代表するわらびを使ってみそ汁にしました。山菜には、わらびのほかにもこごみやつくし、ぜんまいなどがありますが、苦みやあくが強いのが特徴です。	菜めし		わか 若鶏肉の から揚げ	わらびのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく ゆば さつまあげ みそ あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ にんにく わらび ご ぼう しい たけ に	こめ	ごま あぶら	657	25.9	303	3.4
13	金	キャベツにはビタミンCが多く含まれています。捨ててしまいがちなキャベツの芯ですが、ビタミンCが外葉に次いで2番目に多く含まれているので、捨てるのはもったいないですね。	ごはん		さばの しょうが焼き	五目煮 キャベツの茎わかめ和え		さば あつあげ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが たけのこ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	633	27.8	346	2.7
16	月	タルタルソースは、ゆでたまご、たまねぎ、パセリをマヨネーズであえてつくります。今日は、いかフリッターにからめました。	はなかた 花型パン		いかのフリッター タルタルソース	コンソメスープ ツナサラダ		いか たまご ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	673	23.3	341	3.5
17	火	中学校3年生のみなさんが明日から修学旅行で沖縄へ出発します。そこで、今日は沖縄献立にしました。(気高給食センターと日にはちがいますが同じ献立です)ひと足早く沖縄の食文化に触れてみてください。	ごはん		マーミナー チャンプルー (もやしの炒め物)	おきなわ 沖縄 みそ ツナ たまご	おきなわ 沖縄 パイン 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	601	27.7	345	2.8
18	水	今年から毎月8のつく日のいずれかに、かみかみ献立が登場します。よく噛むことは、あごの筋肉が動き、脳の血流もよくなるといわれています。よく噛んで食べてくださいね。	むぎ 麦ごはん		さわらの 香草焼き	肉じゃが ほうれんそうのするめ和え		さわら ぎゅうにく えだまめ するめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	689	32.3	297	1.8

太字は、鹿野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。

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	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				
19	木	鳥取港で水揚げされたはたはたを南蛮漬けにしました。じっくりと時間をかけて油で揚げていますが、骨には気をつけて食べましょう。	ごはん		はたはたの南蛮漬け	わかたけしる若竹汁 ごもくまめ五目豆		はたはたとうふ だいば さつまあげ	ぎゅうにゅうわかめ	ピーマン みずな にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり えのき たけのこ れんこん	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	小学校 595	24.0	323	2.6
20	金	ひじきの炒り煮には、鹿野町産の大豆が入っています。大豆には、体をつくる「たんぱく質」が多く含まれています。	ごはん		ぶたにく豚肉の ごま焼き	かきたま汁 ひじきの炒り煮		ぶたにくたまご ゆば さつまあげ だいば	ぎゅうにゅうわかめ ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう いんげん	しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	621	28.2	398	1.9
23	月	振替休日															
24	火	今日は、中華風の献立になります。鹿野給食センターでは、肉団子も1つ1つ手で丸めながら揚げています。6人のメンバーのうち3人で手分けして作っていますが、美味しく食べてもらえるよう愛情をこめて作っています。	ごはん		にくだんご肉団子の あまず甘酢あんかけ	はる春キャベツのコンソメスープ ぎゅうにく牛肉と たけのこのピリ辛炒め		ぎゅうにくぶたにく たまご	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん きぬさや いんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ さとう かたくりこ しらたき	あぶら	671	28.4	291	2.3
25	水	鹿野小学校：全校遠足															
26	木	旧鹿野小学校の「すずかけ」で加工されている、酒の津のわかめしそをご飯に混ぜました。「見る」「聴く」「嗅ぐ」「味わう」「触る」の五つの感覚を五感といえます。五感を活かして、わかめのいい香りも楽しんでください。	さけ酒の津わかめの しそごはん		いわしの かば焼き	ちくぜんに筑前煮 すのり酢あえ		いわしとりにく さつまあげ ツナ たまご	ぎゅうにゅうわかめ のり	にんじん いんげん しそ ほうれんそう キャベツ	たけのこ ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ かたくりこ さとう こんにゃく さといも	あぶら ごま	691 806	29.9 34.4	351 372	2.8 3.1
27	金	今日は、青谷給食センターと同じ献立で、キムたくごはんです。気高や青谷は近い地域なので、将来出会えるかもしれませんね。その時は、給食の思い出もぜひ話してみてくださいね。	キムたくごはん		キムたくごはんの具 (ごはん混ぜながら 食べてください)	ちゅうか中華コーンスープ あまなついち甘夏入りフルーツミックス		ぶたにくとうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	はくさいキムチ つぼづけ いちご コーン パイ えのき みかん たまねぎも	こめ	ごまあぶら	637	26.5	328	2.6

長野県塩尻市発の人気の給食メニューです。

……………ちょっと解説……………人気の秘密には、ユニークなネーミング、栄養のバランスのよさがあります。キムチにはカプサイシンが含まれ、新陳代謝を高め、脂肪を燃焼させます。

肉類には、ビタミンB2が多く含まれ、ビタミンB2は、体内でお米をしっかりと燃焼させ、エネルギーに変える手助けをしています。

太字は、鹿野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。