

ご入学、ご進級おめでとうございます

希望で胸をふくらませて、新しい学年がスタートしました。元気いっぱいの1年生をむかえて、はじける笑顔がいっぱいみられます。
学校給食は、栄養バランスのとれた給食を友達や先生と一緒に食べる中で、心と体の健康増進を 図ろうとするものです。おいしい給食で、望ましい食習慣が身につくように努力してまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

こんげつ
今月のめあて

給食を楽しく食べよう

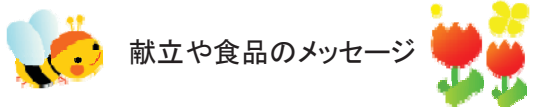


鳥取市立佐治学校給食センター



給食中止	日	曜日		こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギーたんぱく質カルシウム塩 分			
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
	11	水	ご入学、ご進級おめでとうございます。今日から、給食スタートです。給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとる楽しいひとときです。楽しい時間になるように、みんなで協力して準備や後片付けなどスムーズに行いましょう。	お祝いご飯		えびフライ	桜ふのすまし汁 春野菜和え	お祝いゼリー	えび たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ もやし しめじ しろねぎ キャベツ	こめ むぎ ふ さといも さとう ばんこ 桜ゼリー こむぎ	マヨネーズ アーモンド	620 805	22.2 29.5	319 351	1.9 2.6
	12	木	いちごについて いちごは、おいしいだけではなくビタミンCが豊富な果物としても人気です。今日は、いちご&マーガリンをパンにつけて食べてください	コッペパン		オムレツ	クリームシチュー 海そうサラダ	いちご&マーガリン	たまご とりにく しらすぼし	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	こむぎ じゃがいも いちご&マーガリン	オリーブあぶら ドレッシング	745 849	57.9 67.4	496 560	4 5.1
	13	金	ほうれんそうについて ほうれんそうは、色のこい野菜の仲間です。血のもとになる鉄分や丈夫な骨を作ったりイライラを押さえる働きのあるカルシウムが多く含まれています。	麦ご飯		豚肉の コーン焼き	わかめのみそ汁 高野とうふの たまごとじ		ぶたにく たまご あつあげ とりにく みそ こやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	コーン たまねぎ	こめ むぎ さつまいも さとう	マヨネーズ あぶら	682 818	31.8 38.7	371 405	2.5 3.0
中学校	16	月	キャベツについて キャベツには、胃や腸の働きを活発にする「キャベツ」という成分が含まれています。今日は牛肉のピリ辛炒めに使用します。	ご飯		牛肉の ピリ辛炒め	ワンタンスープ 中華サラダ		ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき かいそう	にんじん こまつな ねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ もやし コーン	こめ さとう	あぶら ドレッシング	593 734	23.6 29.0	337 386	3.9 5.1
	17	火	あじについて 「あじ」という名前は、食べておいしくて「味がよい」ことからついたそうです。とくに5月～8月がおいしい季節です。今日は、揚げたあじをかば焼きにします。	麦ご飯		あじの かば焼き	キャベツの みそ汁 おからの炒り煮	あまなつ	あじ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ あまなつ ごぼう	こめ むぎ こむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	652 748	24.8 27.4	303 319	2.2 2.6
	18	水	地産地消について 給食はできるだけ地元で採れた旬の食べ物を献立に取り入れるようにしています。旬の食べ物は栄養価が高く味もおいしいです。	麦ご飯		若鶏肉の から揚げ	もずくのすまし汁 野菜の みそ炒め煮		とりにく たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しょうが えのき しめじ ごぼう	こめ むぎ こむぎ かたくり さといも さとう	あぶら	690 824	26.3 31.2	318 345	2.1 2.4

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

給食中止	日	曜日	 献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	19	木	米粉パンについて 鳥取市では、鳥取市内で収穫された米を使って粉にした米粉パンをパンの日に提供しています。もちもちした食感が特徴です。 19日は「食育の日」です。	米粉パン		めだまやき	ナポリタン スパゲッティ フルーツミックス		たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ みかん缶 パイン缶 りんご なし	こめこ スパゲッティ	オリーブあぶら	642 746	26.9 30.2	289 297	2.5 2.8
	20	金	ひじきについて ひじきには、カルシウムと鉄分が多く含まれ、貧血予防や丈夫な骨作りに欠かせない食品です。鉄分は、たんぱく質やビタミンCと一緒にとると吸収がよくなります。	きのこご飯		豚肉のしょうが煮	じゃがいもの みそ汁 ひじきの炒り煮		あぶらあげ ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	生しいたけ えのき しょうが たまねぎ もやし こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	あぶら	576 688	26.4 31.8	316 338	3.5 4.4
	23	月	心を込めてあいさつをしましょう！ 私たちの体は、食べ物によって作られています。「いただきます」という言葉は、食べ物を大切にし、粗末にはいけないという気持ちからでている言葉です。	ご飯		いかの天ぷら	ふわふわ 団子のみそ汁 きんぴらごぼう		いか とうふ ちくわ とりにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな ねぎ さやいんげん	しょうが だいこん えのき ごぼう	こめ ぱんこ こんにゃく さとう	あぶら ごま	666 786	27.5 31.1	319 350	2.5 3.1
	24	火	梨について 給食のデザートについている梨は、佐治町の生産者の方が1年かけて一つ一つ心を込めてつくられた赤梨です。佐治町の梨は、シャキシャキの食感とみずみずしく甘いのが特徴です。	麦ご飯		ハンバーグ	ポークカレー ツナサラダ	梨(王秋)	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン もやし きゅうり りんご なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	788 911	30.7 34.7	322 336	3.1 3.6
	25	水	じゃがいもについて じゃがいもは、エネルギーのもとになる食べ物です。肌の調子を整えたり、病気に対する抵抗力をつける働きのあるビタミンCも多く含まれています。	麦ご飯		たらの みそ漬け焼き	かきたま汁 じゃがいもの そぼろ煮		たら とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンピース	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	636 764	26.8 32.1	296 312	2.3 2.7
	26	木	パンバンジーについて パンバンジー(棒棒鶏)とは中国の四川料理の一つです。焼いた鶏肉を棒でたたいてやわらかくしたことから、棒という字がつかわれるようになったようです。	コッペパン		ぎょうざ	ビーフンスープ パンバンジー		ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	エリンギ もやし きゅうり	こむぎ ビーフン じゃがいも さとう	ごまあぶら	630 713	52.8 61.4	360 391	3.8 4.4
	27	金	若竹汁について 「わかたけ(若竹)」とは、春が旬のわかめと竹の子を取り合わせた春らしい料理です。春の味覚を味わってみましょう。	麦ご飯		チキンカツ	若竹汁 大豆煮		とりにく たまご だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのき ごぼう れんこん	こめ むぎ こむぎ ぱんこ さとう	あぶら	671 799	26.2 31	295 313	2.1 2.5

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。