

平成26年度 3月学校給食予定献立表

1年間の食生活を振り返ろう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
2月	★今月のめあては「1年間の食生活を振り返ろう！」 春が近づいてきましたね。3月は学年最後の月です。この1年間の食生活を振り返りながら、残り少ない給食時間を楽しく食べましょう。	ご飯	牛乳	本家 スタミナ納豆	五目煮 小松菜のおかかマヨ	いちご	とりにく ちくわ なっとう さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうご ごまつな	にんにく しょうが たけのこ もやし ごぼう いちご しいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	小学校 725 中学校 841	30.3 34.9	322 342	2.2 2.6
3火	★ひな祭り ひな祭りでひな人形を飾ることは、今から600年くらい前、室町時代に始まったと言われています。おいろは、古くから因幡地方(鳥取県東部)に伝わる郷土のお菓子です。	バラ寿司	牛乳	バラ寿司の 具	うしお汁 菜の花あえ	おいろは	たこ あさり たまご あなご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう ほうご なののはな	れんこん しいたけ きゃべつ コーン	ごはん さとう おいろは	あぶら	635 721	24.1 27.5	312 330	3.2 3.8
4水	★うどん うどんは、今から1200年くらい前、奈良時代に中国から伝わってきました。うどんは小麦粉に水と少しの塩を加え、こね合わせて作ります。今は歴史は流れ「うどん」も、カレーうどんのように、日本の独特の食文化を作っています。	米粉パン	牛乳	ジンジャー コロック	カレーうどん 大根と水菜のドレッシング炒め	いよかん フレッシュ	ぎゅうにく ふたにく だいず	ぎゅうにゅう	ほうご にんじん みずな	しょうが コーン たまねぎ ごぼう だいこん	パン うどん じゃがいも パンこ さとう ゼリー	あぶら	750 846	27.7 31.7	310 325	3.0 3.5
5木	★ねぎ 白ねぎは根の白い部分が多いねぎです。今日は白ねぎでソースを作りました。ねぎは他にも葉ねぎといって、緑のはっぱの部分が多いねぎもあります。ねぎは体を温めてくれる食べ物です。	ご飯	牛乳	あじの白ねぎ ソースかけ	とうふとわかめのみそ汁 しいたけと里芋の煮物		あじ みそ とうふ なるとまき かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうご にんじん	しろねぎ しいたけ たまねぎ ごぼう しめじ えだまめ	ごはん さといも でんぶん こんにゃく ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	694 773	26.0 28.2	335 355	2.3 2.5
6金	★豆腐 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として昔から日本の食卓に欠かせない存在です。今日は、マーボー豆腐にしました。	ご飯	牛乳	にぎやか マーボー豆腐	スーミータン じゃがいもきんぴら		ふたにく みそ とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	ほうご にんじん パセリ ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ コーン しいたけ	ごはん こんにゃく でんぶん さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	706 839	28.2 34.1	338 363	2.6 3.0
9月	★卒業生のみなさん 中学校3年生のみなさんは、9年間食べた給食も今日が最後ですね。食事は毎日の積み重ねが大切です。自分で選びバランスよく食べる力を身につけ、健康なからだをつくり、元気に楽しく過ごしてくださいね。	上寺地 赤飯	牛乳	ココロコ ステーキ	はんぺんのすまし汁 紅白なます	お祝い クレープ	ぎゅうにく はんぺん あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうご にんじん パセリ	たまねぎ なし えのき だいこん にんにく しょうが	ごはん さとう クレープ くろまい ながいも	あぶら	673 770	25.8 29.4	348 360	2.6 3.0
10火	★ごぼう 今から1000年ほど前の平安時代に中国から伝わってきました。昔は薬として使われていましたが、平安時代の終わりごろから、日本では野菜として作られるようになりました。面白いのは、ごぼうを料理として日常的に食べるのは、日本人だけなのです。	チャーハン	牛乳	(セレクト) パリパリ春巻 & はまちのレモン ソースかけ	ほうれん草のスープ ごぼうサラダ	(セレクト) フルーツゼリー & ぶどうゼリー	はるまき ツナ はまち ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり もも えのき ごぼう レモン きゃべつ みかん バイコン	ごはん でんぶん ゼリーの素 ぶどうジュース さとう	ドレッシング あぶら				
11水	★ブロッコリー 美肌効果と風邪の予防、がんの予防効果があるビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。100gで1日の摂取量がとれます。1年中とれますが、11月から3月が旬です。今日は青谷町産のブロッコリーをクラムチャウダーに入れました。	大山の恵み パン	牛乳	いかの バジルソース 焼き	クラムのチャウダー 秘密のヘルシーナポリタン	マーメレー ド ジャム	いか あさり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー バジル ピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん バジル ごむぎこ	パン じゃがいも ジャム ごむぎこ	あぶら	592 677	26.3 30.2	382 415	2.8 3.3
12木	★みそ みそは、今から約500年前の、室町時代の応仁の乱の頃、戦いの時の食べ物として生まれた、古い歴史のある食べ物です。現在では、ガン予防をする食べ物として注目されています。	ご飯	牛乳	若鶏の 照り焼き	里芋と油揚げのみそ汁 おからの炒り煮		とりにく みそ あぶらあげ おから かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな ほうご	はくさい ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ	ごはん さとう さといも こんにゃく	あぶら	680 786	27.2 31.3	333 354	2.4 2.9

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食、給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成26年度 3月学校給食予定献立表

1年間の食生活を振り返ろう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(糖類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
13 金	★ かかれい 白身魚の代表と言えば、何と言ってもかかれいとひらめ。どちらも平べったい体をしているので区別はつけにくいのですが、一般に「左ひらめに右かかれい」と言われるように目の位置で区別されています。	キムタク ご飯		かかれいの から揚げ	中華スープ 小松菜のオイスター炒め	ふたにく かかれい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねご チンゲンサイ ごまつな	はくさい エリンギ たくあん もやし しめじ コーン たまねぎ にんにく	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	611 718	26.4 30.6	335 363	2.3 2.6	
16 月	★ だいごん 春の七草のひとつ『すずしろ』として昔から親しまれてきました。春から夏にかけてはやや辛みが強く、秋から冬は甘みが増してきます。だいごんのおろし汁にはちみつを入れて飲むと、のどの痛みによいとされています。	ご飯		さばの おろしあんかけ	わかめのみそ汁 ほうれんそうの炒め物	さば あつあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン はねご ほうれんそう	たまねぎ だいごん きゃべつ えのき	ごはん あぶら ごま	665 771	27.2 31.6	383 414	2.1 2.5		
17 火	★ 白菜 八宝菜に欠かせない白菜ですが、広く日本で栽培されるようになったのは、日清・日露戦争以降です。戦地となった中国で食べ、そのあまりのおいしさに種を日本に持ち帰ったのが始まりと言われています。以外と新しいニューフェイスの野菜です。	ご飯		若鶏の から揚げ	八宝菜 フルーツポンチ	とりにく ふたにく いか 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	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ はくさい みかん パイン もも	ごはん はちみつ でんぶん ゼリー さとう サイダー	あぶら ごまあぶら	749 889	28.6 33.0	278 292	2.3 2.7	
18 水	★ よくかんで食べよう！(8の日はかみかみデー) よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音はつきり、脳の発達、歯の病気の予防、がん予防、胃腸快調、全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	あずき パン		さわらの ピザ焼き	もずくスープ じゃがいものベーコンソテー	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ えのき コーン	パン じゃがいも	ごまあぶら	579 672	27.8 32.1	350 376	2.5 3.0	
19 木	★ 早寝・早起き・朝ごはん★ 生活習慣病は、毎日の生活リズムを正しく過ごすことで、予防できます。『早寝・早起き・朝ごはん』で、毎日を笑顔で元気に過ごしましょう。	ご飯		(セレクト) かみかみ豚肉 & いかのチリソース あえ	(セレクト) ツナの和風サラダ & パンサンスー キムチスープ	(セレクト) いちご りんご オレンジ	ふたにく みそ いか ツナ とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ニラ にんじん	にんにく ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ きゅうり ごぼう	ごはん さとう でんぶん はるさめ ごまぎこ	あぶら アーモンド ごまあぶら				
20 金	★ 丼丼ガンバルゾー 今日は、「畑の肉」と呼ばれ、良質のたんぱく質や肥満やがん予防に役立つ食物繊維を強くするカルシウムが豊富な大豆とガルバンゾー（ひよこ豆）を組み合わせた料理です。残さず食べて、新学期からも、ドンドンがんばりましょうね。	丼丼 ガンバル ゾー		丼丼 ガンバルゾー の具	ポトフ きのこの洋風たまごとし	ぎゅうにく ふたにく ひよこまめ たまご だいたい ウインナー	ぎゅうにゅう 生クリーム	ササゲソウ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ だいごん はくさい しめじ しいたけ えのき	ごはん さとう じゃがいも	あぶら バター	735 856	29.7 25.5	321 341	2.6 3.1	
23 月	★ 一年間の給食を振り返ろう みんなで協力できましたか？服装はよかったですか？手洗いは、きちんとできましたか？すききらいなく食べられましたか？マナーを守り、楽しく食べられましたか？あいさつは心をこめていましたか？気になる所のあった人は、来年度がんばりましょう。	ナン		三色エッグ	キーマーカレー 海そうサラダ	たまご かまぼこ ハム ぎゅうにく ふたにく	ぎゅうにゅう かいそう	パセリ ほうれんそう にんじん	コーン きゃべつ しょうが にんにく たまねぎ	ナン さとう ごまぎこ	あぶら	582 705	29.3 35.5	353 381	3.1 3.8	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本手は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。