平成28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！**

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 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	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
11	月	新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。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、献立表に太字で表示しています。安心・安全でおいしい給食づくりに取り組みます。	ハイジパン		豚肉の白ねぎソースかけ	たまねぎのコンソメスープ キャベツのカシューナッツ炒め		ぶたにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん **パセリ** ほうれんそう	**しょうが** しろねぎ たまねぎ だいこん しめじ **キャベツ** コーン	こむぎこ さとう じゃがいも	マーガリン ごまあぶら カシューナッツ あぶら	小学校 603 中学校 748	25.8 31.8	317 347	3.7 4.7
12	火	今日は、入学・進級お祝い献立です。お祝い献立にちなんで赤飯にしました。すまし汁に桜の花の形をした生ふを浮かし、桜型のにんじんが入っています。探してみてくださいね。みんなで、楽しい給食時間にしていきましょう。	せきはん 赤飯		あじフライ	桜ふのすまし汁 三色和え	お祝い ゼリー	あじ とうふ	ぎゅうにゅう **わかめ** あずき	にんじん ねぎ こまつな	**しょうが** たまねぎ えのき **キャベツ** コーン	もちこめ こむぎこ パンこ なまふ さとう いちごゼリー	こめあぶら	664 766	25.6 29.2	389 400	2.1 2.5
13	水	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」という米を使って給食センターで炊飯しています。ご飯茶碗にご飯をよそって、残さず食べてくださいね。	ご飯		豆腐ミートローフ	じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご あぶらあげ **みそ** さつまあげ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん **アスパラガス**	たまねぎ しいたけ グリンピース しめじ しろねぎ ごぼう	**こめ** パンこ さとう でんぷん じゃがいも **こんにゃく**	オリーブあぶら ごま ごまあぶら	685 852	27.0 32.8	345 375	2.2 2.5
14	木	鳥取港で水揚げされたはたはたを、から揚げにしました。丸ごと食べることができるようにたっぷりの油でじっくりと揚げています。骨には十分気をつけて頭からかぶりついてよくかんで食べてください。	ご飯		はたはたの から揚げ	豆腐のすまし汁 五目豆		はたはた とうふ だいず とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ えのき れんこん ほししいたけ	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	こめあぶら	627 766	26.2 31.1	332 358	2.1 2.6
15	金	山菜は、春から初夏にかけて旬の食べ物です。野菜とは違った独特の風味があり、そのままで食べると苦味や渋みが感じられますが、体の調子を整えてくれるビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。	麦ご飯		アンサンブルエッグ	山菜カレー 酒の津わかめサラダ		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 **わかめ** くきわかめ こんぶ あかとさかのり しろとさかのり	かぼちゃ にんじん	コーン　なし たまねぎ しめじ　えのき **にんにく** わらび　たけのこ **キャベツ** **きゅうり**	**こめ** むぎ じゃがいも **さつまいも**	マヨネーズ あぶら	735 917	26.3 31.6	355 393	3.1 4.0
18	月	気高町の給食の主食は、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、大山で栽培された小麦のパンの日があります。今日は、小麦粉を使ったコッペパンです。ひと口大にちぎって食べるのが食事のマナーです。	大山小麦 コッペパン		さといもと鶏肉の ミックス揚げ	塩麹ポトフ ポパイのジンジャーソテー		とりにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう **アスパラガス**	**しょうが** たまねぎ だいこん しめじ **キャベツ** エリンギ	こむぎこ さとう でんぷん **さといも** じゃがいも	ショートニング こめあぶら オリーブあぶら	662 794	22.7 27.3	309 332	3.2 3.8
毎月19日は食育の日 19	火	毎月19日は食育の日です。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いただくことに感謝し、大切にするという気持ちを表す言葉です。食事の前には、必ず心を込めて言いましょう。	しょうが そぼろご飯		さばの塩焼き	若竹汁 キャベツのみそ炒め		とりにく さば とうふ かまぼこ あつあげ **みそ**	ぎゅうにゅう **わかめ**	にんじん いんげん ねぎ チンゲンサイ	**しょうが** えのき たけのこ たまねぎ **キャベツ**	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	609 755	28.4 34.8	354 391	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。

平成28年　4月　学校給食予定献立表　その２

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！**

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 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	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
20	水	ご飯とおかずの置く場所はどこでしょう。どちらが右でしょうか？周りの人にも聞いてみましょう。正解はごはんは左、お汁が右です。これは、和食の基本です。給食当番さんも配膳する時にそのようにおいてあげてくださいね。	はん ご飯		豚肉の しょうが炒め	こまつなのみそ汁 さつまいものコロコロサラダ		ぶたにく あつあげ **みそ** ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ **しょうが** なし たまねぎ しめじ しろねぎ **キャベツ** **きゅうり**	**こめ** **さつまいも**	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 659 中学校 818	25.2 31.0	374 413	1.9 2.3
21	木	給食によく使われるキャベツ。キャベツのビタミンCは、外葉に最も多く含まれています。そして中心に向かっていくにつれて少なくなり、芯の周辺で再び多くなります。芯もよく噛むと甘いです。春キャベツの時期ですね。	はん ご飯		とうふ竹輪の 磯辺揚げ	肉じゃが キャベツのはりはり和え		とうふちくわ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	たまねぎ **キャベツ** もやし だいこん	**こめ** こむぎこ でんぷん ベーキング パウダー じゃがいも こんにゃく さとう	こめあぶら あぶら ごま	656 812	23.7 29.3	331 360	3.4 4.2
22	金	今日は、たまねぎ、しめじをノンエッグマヨネーズと気高産みそで味付けをして、鳥取港で水揚げされた「たら」の上にのせてオーブンで焼き上げています。たらのうまみが逃げないよう、一つずつカップに入れています。	はん ご飯		たらの マヨネーズ焼き	なめこのみそ汁 おからの炒り煮	みしょうかん	たら **みそ** あぶらあげ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	**パセリ** にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ なめこ ごぼう **キャベツ** しろねぎ ほししいたけ みしょうかん	**こめ** こんにゃく さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	651 801	26.2 33.2	362 397	2.2 2.8
25	月	まめまめグラタンは、白いんげん豆、エジプト豆、赤いんげん豆、いんげん豆の4種類の豆が入ったグラタンです。豆が苦手な人でも、グラタンに入っていると食べやすいですよね。	こめこ 米粉パン		まめまめグラタン	たまごとコーンのスープ ブロッコリーサラダ		しろいんげんまめ えじぶとまめ あかいんげんまめ いんげんまめ ベーコン チーズ たまご	スキムミルク ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	**アスパラガス** **パセリ** ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ コーン **キャベツ** だいこん	こめ こむぎこ さとう でんぷん	ショートニング バター ドレッシング	624	29.4	369	3.4
26	火	酒の津わかめは、3月から5月半ばまでが収穫時期で酒の津の漁師さんが素潜りで10メートルほど潜って収穫します。丈夫な骨や歯をつくってくれるカルシウムや血液となる鉄分が多く含まれています。	はん ご飯		かれいの から揚げ	酒の津わかめのみそ汁 切干大根の含め煮		エテカレイ あぶらあげ とうふ **みそ** さつまあげ	ぎゅうにゅう **わかめ**	にんじん ほうれんそう ねぎ いんげん	たまねぎ えのき きりぼしだいこん ほししいたけ	**こめ** でんぷん こむぎこ こんにゃく さとう	こめあぶら あぶら	604	24.7	389	2.5
27	水	さわらは魚へんに春と書いて「鰆」といい、春を告げる魚といわれています。白身の魚で、味があっさりしているので、いろいろな味付けをして食べます。今日は、気高産のしょうがとしょうゆ・みりん・酒に漬けて焼き上げています。	さんさい はん 山菜ご飯		さわらの照り焼き	とりっこ汁 こまつなののり酢和え		あぶらあげ さわら とりにく **みそ** まぐろ	まこんぶ ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	わらび たけのこ **しょうが** だいこん ごぼう しろねぎ えのき **キャベツ** もやし	**こめ** もちこめ さとう **さつまいも**		634	27.0	364	2.5
28	木	ごちそうさま(ご馳走様)は、漢字で書くと「馳」も「走」も駆け回ることを意味します。「私たちのために、あちこち駆け回りもてなしてくださりありがとうございます」という気持ちが込められた挨拶なんですよ。	むぎ はん 麦ご飯		わかとりにく 若鶏肉の から揚げ	もずくスープ チャプチェ	クレープ	とりにく ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ねぎ	**しょうが** もやし たまねぎ	**こめ** むぎ こむぎこ でんぷん はるさめ さとう チーズクリーム クレープ	こめあぶら ごまあぶら	702	25.7	302	2.7

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。