とっとりしりつ け たががっこうきゅうしょく 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!







		17	
X	13	t I	
П	1	<i>\</i>	

			at witt 主に体の		からだ そしき 体の組織をつくる 幸む からだ きょうし ちゅの 主に体の調子を整える		5ょうし ととの)調子を整える	また 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				
	曜	7) 1= 1-1/11 25	主食	牛	主菜	副菜	デザート	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	グラム	ミリグラム	グラム
	日	ひとことメッセージ	土艮	乳	土米	町米	その他	魚・肉・卵	牛乳·乳製品		その他の野菜	米・パン・めん		Kcal	g	mg	g
								豆·豆製品	小魚・海そう	緑黄色野菜	果物	いも・砂糖	油脂				ı İ
		しんにゅうせい にゅうがく 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									しょうが			小学校			
		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			ぶたにく 豚肉の	たまねぎのコンソメスープ		ぶたにく	スキムミルク	にんじん	しろねぎ たまねぎ	こむぎこ	マーガリンごまあぶら	603	25.8	317	3.7
11	月	けたかさんたものに見続うしょうかいこんだてひょうかして、気高産の食べ物は、放送で紹介したり、献立表に太字でなった。	ハイジパン		1.5	1.15-		ベーコン	ぎゅうにゅう		リ だいこん れんそう しめじ キャベツ	さとう じゃがいも	カシューナッツ	中学校			1
		ひょうじ あんしんあんぜん きゅうしょく と く 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			白ねぎソースかけ	キャベツのカシューナッツ炒め							あぶら	748	31.8	347	4.7
-		す。 									コーン			740	31.0	347	4.7
		きょう にゅうかく しんきゅう いわ こんだて 今日は、入学・進級お祝い献立です。お祝い献立にちな				+/c 1 z	1) to			にんじん	しょうが	もちこめ こむぎこ					1
12	火	せきはん 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	せきはん 赤飯		セドコニノ	桜ふのすまし汁	お祝い	あじ、	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ	たまねぎ えのき	パンこ	こめあぶら	664	25.6	389	2.1
-		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	亦即		あじフライ	さんしょくあ 三色和え	ゼリー とうふ	とうふ	あずき	こまつな	キャベツコーン	なまふ さとう いちごゼリー					1
		たの きゅうしょく じかん いね。みんなで、楽しい給食時間にしていきましょう。												766	29.2	400	2.5
		けたかちょう きゅうしょくしゅしょく か きんようび はん けたか 気高町の給食の主食は、火~金曜日はご飯です。気高	2					ぎゅうにく ぶたにく			たまねぎ	こめ					
4.0	١.	スートリング スート	1+ 4.	1	kā t	しる じゃがいものみそ汁		とうふ		トマト	しいたけ グリンピース	パンこ さとう	オリーブあぶら	685	27.0	345	2.2
13	水	をかった。 ちゅうしば まいはん 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	ょん ご飯		とうふ 豆腐ミートローフ	きんぴらごぼう		たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しめじ	でんぷん	ごま ごまあぶら				1
		ちゃわん 茶碗にご飯をよそって、残さず食べてくださいね。				270000000		みそ さつまあげ			しろねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		852	32.8	375	2.5
		とっとりこう みずち あ						C 280017									
		とっとりこう みずあ 鳥取港で水揚げされたはたはたを、から揚げにしまし まる た あぶら		l _n		とうふ しる		はたはた		ほうれんそう	たまねぎ	ට න්		627	26.2	332	2.1
14	木	た。丸ごと食べることができるようにたっぷりの油で あ ほね じゅうぶんき あたま	ょん ご飯		はたはたの	とうぶ 豆腐のすまし汁 ごもくまめ		とうふ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	えのき れんこん	でんぷん こむぎこ	こめあぶら	027	20.2	332	2.1
		あたま じっくりと揚げています。骨には十分気をつけて頭か た			から揚げ	ごもくまめ 五目豆		とりにく		ねぎ	ほししいたけ	さとう					
-		らかぶりついてよくかんで食べてください。												766	31.1	358	2.6
		さんさい はる しょか としゅん た もの や 山菜は、春から初夏にかけてが旬の食べ物です。野						たまご	ぎゅうにゅう		コーン なし たまねぎ	ಾ ಹ					1
15	金	^{きい ちが} どくく ^{ふうみ} 菜とは違った独特の風味があり、そのままで食べると	むぎ はん 麦ご飯			^{さんさい} 山菜カレー		ベーコン チーズ	わかめ くきわかめ	かぼちゃ	しめじ えのき にんにく	むぎ	マヨネーズ	735	26.3	355	3.1
10	717	たがみ しぶ かん 苦味や渋みが感じられますが、体の調子を整えてく	麦こ飯		アンサンブルエッグ	さけ っ 酒の津わかめサラダ		ぎゅうにく	こんぶあかとさかのり	にんじん	わらび たけのこ	じゃがいも さつまりも	あぶら				1
		れるビタミン・ミネラルがたくさん含まれています。						ぶたにく	しろとさかのり		キャベツ きゅうり			917	31.6	393	4.0
		けたかちょう きゅうしょくしゅしょく げつようび とっとりし さん 気高町の給食の主食は、月曜日がパンです。鳥取市産									しょうが	-+-*-					
		こめこ つか こめこ ひ だいせん さいばい こむぎ の米粉を使った米粉パンの日と、大山で栽培された小麦	だいせん こむぎ 大山小麦	<u>I</u>	さといもと鶏肉の	しおこうじ 塩 麴 ポトフ		L111-7	7+15115	にんじん	たまねぎ	こむぎこ さとう	ショートニング	662	22.7	309	3.2
18	月	ひのパンの日があります。今日は、小麦粉を使ったコッペパ			#			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	だいこん しめじ	でんぷん さといち	こめあぶらオリーブあぶら				
		た。ひと口大にちぎって食べるのが食事のマナーで	コッペパン		ミックス揚げ	ポパイのジンジャーソテー					キャベツ エリンギ	じゃがいも	., , , , , , , , , , , ,	794	27.3	332	3.8
5 A		す。 									,			794	21.3	33∠	3.0
食育	の日	報門19日は食育の日です。私たちの体は、食べ物によっ				hwt-th's		とりにく さば		にんじん	しょうが						
19	火	て作られています。「いただきます」という言葉は食べ物を	しょうが		_{しおや} さばの塩焼き	かかたけじる若竹汁		とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん	えのき たけのこ	こめ さとう	あぶら	609	28.4	354	3.3
		かんしゃ たいせつ きも あらわ こと 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 ば しょくじ まえ かならこころ こ い	そぼろご飯		ではい塩洗さ	キャベツのみそ炒め		かまぼこ あつあげ	わかめ	ねさ	たまねぎ	967	ごまあぶら			,	
		葉です。食事の前には、必ず心を込めて言いましょう。		~				みそ			-1 v · 7 4			755	34.8	391	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。

【今月の鳥取市の給食目標】 給食を楽しく食べよう!



				*** からだ そしき 主に体の組織をつくる			おもからだ	ちょうし ととの)調子を整える	^{ぉも} 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			
	曜			牛	. 44		デザート	1群	2群	3群	4群	5群	6群	1			
日	日	ひとことメッセージ	主食	乳	主菜	副菜	その他	主にたんぱく質		主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質	*DDDU— 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	rtour	ь	1116	ь
		_{はん} 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									たまねぎ			小学校			
0.0		こ 取されがすの直へ場所はとこでしょう。 さららか石 でしょうまわ ひと き せいかい ひだりか ?周りの人にも聞いてみましょう。 正解はごはんは左、	1+ /		ぶたにく 豚肉の	しる こまつなのみそ汁		ぶたにく あつあげ		にんじん	しょうが なし たまねぎ しめじ	2.M	あぶら	659	25.2	374	1.9
20	水	しる みぎ わしょく きほん きゅうしょくとうばんお汁が右です。これは、和食の基本です。給食当番さん	はん ご飯		いた しょうが炒め	さつまいものコロコロサラダ		みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	こまつな	しろねぎ	こめ さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	中学校			
		はいぜん とき も配膳する時にそのようにおいてあげてくださいね。			C& 713 179 63	C 280.007 H H J 7 7 7					キャヘク			818	31.0	413	2.3
		출바귀 FC 그게 주나										こめ こむぎこ					
		きゅうよく つか そと 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 は もっと はお ぶ 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			ちくわ とうふ竹輪の	にく 肉じゃが		とうふちくわ	10.71.5	にんじん	たまねぎ	でんぷん	こめあぶら	656	23.7	331	3.4
21	木	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 すく につれて少なくなり、芯の周辺で再び多くなります。芯も	はん ご飯		トレラふ竹輪の いそべぁ 磯辺揚げ	肉しゃか あ キャベツのはりはり和え		ぎゅうにく ぶたにく	あおのり	さゆつにゆつ ハノボム	キャベツ もやし	ベーキング パウダー	あぶら ごま		20.7	331	0.4
		か あま よく噛むと甘いです。春キャベツの時期ですね。			機辺揚け	キャベツのはりはり和え		3,7212			だいこん	じゃがいも こんにゃく	26	812	29.3	360	4.2
											たまねぎ	さとう		012	29.0	300	4.2
		きょう 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				しる		たら みそ		パセリ	しめじ	こめ こんにゃく	ノンエッグ	651	26.2	362	2.2
22	金	を かしつ というしょう みずる かずる みそで味付けをして、鳥取港で水揚げされた「たら」の上 や 。 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	はん ご飯		たらの	しる なめこのみそ汁	みしょうかん	あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん	キャベツ さとう		マヨネーズ	001	26.2	362	2.2
		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 ひと げないよう、一つずつカップに入れています。	- 7//		マヨネーズ焼き	おからの炒り煮		おから さつまあげ		ねぎ	しろねぎ ほししいたけ		あぶら				
		りないなが、一つすうカックに入れています。									みしょうかん			801	33.2	397	2.8
		まめまめグラタンは、白いんげん豆、エジプト豆、赤		R				しろいんげんまめ えじぶとまめ		アスパラガス	たまねぎ	こめ					
25	月	************************************	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		あかいんげんまめ いんげんまめ	スキムミルク ぎゅうにゅう	ドスハフバス パセリ ブロッコリー	しめじ コーン	こむぎこ	ショートニング バター	624	29.4	369	3.4
		gンです。豆が苦手な人でも、グラタンに入っている た			\$ 60 \$ 60 7 7 5 Z	ブロッコリーサラダ		ベーコン チーズ	ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ だいこん	さとう でんぷん	ドレッシング				
		と食べやすいですよね。						たまご			720 270						
		ath っ はっかく にき さん なか はっかく にき 酒の津わかめは、3月から5月半ばまでが収穫時期						エテカレイ				こ め					
26	火	さけ っ りょうし すもぐ で酒の津の漁師さんが素潜りで10メートルほど潜っ	はん ご飯		かれいの	さけ っ しる 酒の津わかめのみそ汁		あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき	でんぷん こむぎこ	こめあぶら	604	24.7	389	2.5
20	人	しゅうかく て収穫します。丈夫な骨や歯をつくってくれるカルシ	ご飯		ぁ から揚げ	きりぼしだいこんふく に 切干大根の含め煮		3 ₩	わかめ	ねぎ いんげん	きりぼしだいこん ほししいたけ	こんにゃく	あぶら				
		けつえき てつぶん おお ふく ウムや血液となる鉄分が多く含まれています。						さつまあげ				さとう					
		さわらは魚へんに春と書いて「鰆」といい、春を告げる魚と						あぶらあげ			わらび たけのこ						
07	1.	いわれています。白身の魚で、味があっさりしているの	さんさい けん		てわ	しる とりっこ汁		さわら	まこんぶ	にんじん こまつな	しょうが	こめ もちこめ		634	27.0	364	2.5
27	水	た。 で、いろいろな味付けをして食べます。今日は、気高産 かまった。 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	さんさい はん 山菜ご飯		て ゃ さわらの照り焼き	デ あ こまつなののり酢和え		とりにく みそ	ぎゅうにゅう きざみのり	_ 5, - 5,	だいこん ごぼう しろねぎ えのき	さとう さつまりも					
		のしょっかとしょうゆ・みりん・酒に漬けて焼き上げています。				このうるのののは日本		まぐろ			キャベツ もやし	3.7 2. 6					
		************************************										ತಿ ಕಿಕ್					
		ごちそうさま(ご馳走様)は、漢字で書くと「馳」も「走」 ・ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **			わかとりにく 若鶏肉の	もずくスープ		とりにく ぶたにく	ポ ルンニ・+ =	にんじん	しょうが	こむぎこ でんぷん	こめあぶら	702	25.7	302	2.7
28	木	も駆け回ることを意味します。「私たちのために、めち」 か まわ 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」	むぎ はん 麦ご飯		石 馬 から揚げ		クレープ	かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	チンゲンサイ ねぎ	もやし たまねぎ	はるさめ さとう	こめめふらごまあぶら				
		この駆け回りをしなりというこののがかとうこといるすり 動いすっ という気持ちが込められた挨拶なんですよ。			から揚げ	チャプチェ		たまご		100	7-6-16-0	チーズクリーム クレープ					
					Q P	<u>そだ</u> た ちの よてい しゅうか		<u> </u>									

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。