

平成24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 | 曜日 | <div><div></div><div>献立の主題とメッセージ</div><div></div></div> | 献立名    |                                                                                       |             |                             | 食べものはたらき    |                                    |                         |                               |                                                  |                                       | 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            | たんぱく質        | カルシウム      | 塩分         |
|     |    |                                                                                                                                                                                                                           |        |                                                                                       |             |                             |             | 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・海産物）           | 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）                | Kcal             | g            | g          | g          |
| 1   | 金  | ★ひな祭り<br>ひな祭りでひな人形を飾ることは、今から600年ぐらいい前、室町時代に始まったと言われています。おひりは、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。                                                                                                                                 | ちらしずし  |    | コロコロステーキ    | うしお汁<br>菜の花あえ               | おひり         | ぎゅうにく<br>あさり<br>かつおぶし<br>たまご       | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>パセリ<br>はねぎ<br>なのはな    | にんにく しょうが<br>たまねぎ れんこん<br>きゅうり たけのこ<br>もやし かんぴょう | ごはん<br>ながいも<br>さとう<br>おひり             | あぶら                   | 小学校690<br>中学校810 | 24.8<br>29.1 | 323<br>340 | 3.0<br>3.5 |
| 4   | 月  | ★今月のめあては「1年間の食生活を振り返ろう！」<br>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     |    | にぎやかマーボー豆腐  | スーミータン<br>じゃがいもきんぴら         |             | ぶたにく みそ<br>とうふ<br>たまご<br>さつまあげ     | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ           | しろねぎ しいたけ<br>しょうが にんにく<br>コーン たまねぎ<br>えだまめ       | ごはん<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう          | あぶら<br>ごまあぶら          | 707<br>841       | 28.3<br>34.2 | 339<br>363 | 2.7<br>3.1 |
| 5   | 火  | ★ねぎ<br>白ねぎは根の白い部分の多いねぎです。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があります。それは、今日はお汁に使いました。ねぎは体を温めてくれる食べ物です。                                                                                                              | ご飯     |    | あじの白ねぎソースかけ | とうふとちくわのすまし汁<br>ごぼうと里芋の煮物   |             | あじ かつおぶし<br>とうふ<br>ちくわ<br>なると      | ぎゅうにゅう                  | はねぎ<br>にんじん                   | しろねぎ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>しめじ えだまめ                  | ごはん さといも<br>でんぶん こんにゃく<br>こむぎこ<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら          | 680<br>790       | 26.1<br>30.1 | 321<br>341 | 2.5<br>3.0 |
| 6   | 水  | ★うどん<br>うどんは、今から1200年ぐらいい前、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   |   | しょうがコロッケ    | カレーうどん<br>大根サラダ             |             | ぶたにく ぎゅうにく<br>だいず<br>ハム            | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>はねぎ<br>ほうれんそう         | たまねぎ しょうが<br>ごぼう<br>だいこん<br>コーン                  | パン うどん<br>でんぶん さとう<br>じゃがいも<br>パンこ    | あぶら                   | 701<br>798       | 28.2<br>32.4 | 296<br>310 | 3.2<br>3.8 |
| 7   | 木  | ★納豆<br>納豆の原料は大豆です。同じ大豆からできる豆腐は中国から伝えられたものですが、納豆は日本独自のものです。栄養価の高い納豆は、スーパーで、いろいろな種類が売られています。今日は、ひきわり納豆を使ったスタミナ納豆が登場です。                                                                                                      | ご飯     |  | 本家スタミナ納豆    | 五目煮<br>ほうれんそうのおかかマヨ         |             | とりにく<br>なっとう<br>さつまあげ<br>ちくわ かつおぶし | ぎゅうにゅう                  | はねぎ<br>にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう | しょうが にんにく<br>たけのこ しいたけ<br>ごぼう<br>もやし             | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく          | ごまあぶら<br>あぶら<br>マヨネーズ | 702<br>817       | 29.6<br>34.3 | 310<br>329 | 1.9<br>2.3 |
| 8   | 金  | ★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー）<br>よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達、言葉の発音ははっきり、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！                                                                                                   | かみかみご飯 |  | たら豆板醤ソースかけ  | わかめつば<br>若松菜のみそ汁<br>白菜の煮びたし |             | たら かまぼこ<br>わかめつば<br>みそ<br>あつあげ     | ぎゅうにゅう                  | はねぎ<br>にんじん<br>ほうれんそう         | しょうが<br>だいこん<br>はくさい                             | ごはん ごこくまい<br>でんぶん<br>あぶら              | ごまあぶら<br>あぶら          | 590<br>690       | 28.0<br>32.8 | 403<br>450 | 1.9<br>2.2 |
| 11  | 月  | ★卒業生のみなさん<br>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付け、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。                                                                                                              | 古代米赤飯  |  | さわらの西京焼き    | ふわふわ卵スープ<br>ポテトサラダ          | いちごのお祝いケーキ  | さわら みそ<br>たまご<br>ベーコン<br>ハム        | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>なまクリーム | にんじん<br>パセリ                   | まいたけ<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>コーン                      | ごはん くろまい<br>さとう ケーキ<br>パンこ<br>じゃがいも   | あぶら<br>マヨネーズ          | 791<br>908       | 29.1<br>35.2 | 283<br>295 | 2.5<br>3.0 |
| 12  | 火  | ★ブロッコリー<br>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リームチャウダーに入れました。                                                                                                    | チキンライス |  | あさりのチャウダー   | きゅうりと春雨のソテー                 | 手作りキャラメルプリン | とりにく<br>あさり<br>ベーコン<br>ちくわ         | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | にんじん<br>ブロッコリー                | たまねぎ<br>グリーンピース<br>きゅうり                          | ごはん はるさめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こむぎこ      | あぶら                   | 715              | 25.3         | 377        | 3          |

★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。

★太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24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 | 曜日 | <div><div>献立の主題とメッセージ</div></div> | 献立名        |                                                                                       |                |                            |         | 食べものほたらき                          |                         |                                            |                                                         |                                              |            | 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        | たんぱく質        | カルシウム      | 塩分         |
|     |    |                                                                                                                                                                                                     |            |                                                                                       |                |                            |         | 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・海産物）           | 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）     |              |              |            |            |
| 13  | 水  | ★こんぶ<br>こんぶには、特にヨードというミネラルが多く、わかめの20倍～60倍もあります。<br>ヨードというミネラルは、ホルモンの材料になっています。このホルモンは全身の細胞に入っ<br>て、体をいきいきとさせたり、髪の毛がぬけるのを防いだりしてくれます。                                                                 | コッペパン      |    | 鯡ときのこのチーズ焼き    | ミネストローネ<br>こんぶのシャキシャキサラダ   | 手作り梨ジャム | さけ<br>チーズ<br>ベーコン<br>だいず          | ぎゅうにゅう<br>こんぶ           | にんじん<br>パセリ                                | しめじ グリンピース なし<br>まいたけ きゅうり<br>えりんぎ にんにく<br>たまねぎ トマト コーン | パン ゼリーのもと<br>ドレッシング                          | 623<br>724 | 33.7<br>39.2 | 398<br>435   | 3.0<br>3.6 |            |
| 14  | 木  | ★かれい<br>白身魚の代表と言えば、何と言ってもかれいとひらめ。どちらも平べったい体をして<br>いるので区別はつけにくいのですが、一般に「左ひらめに右かれい」と言われるよう<br>に目の位置で区別されています。                                                                                         | ご飯         |    | かれいのから揚げ       | 里芋と油揚げのみそ汁<br>ごぼうとくるみのきんぴら | ほんかん    | かれい<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ベーコン        | ぎゅうにゅう                  | にんじん<br>豚うれんどう<br>いんげん                     | はくさい<br>ごぼう<br>れんこん<br>ほんかん                             | ごはん<br>でんぶん<br>さといも<br>さとう                   | あぶら<br>くるみ | 682<br>808   | 26.9<br>28.9 | 385<br>406 | 2.6<br>2.9 |
| 15  | 金  | ★豆腐竹輪<br>木綿豆腐とすけとうだらのすり身を練り合わせた竹輪で、江戸時代の鳥取城主であ<br>った池田光仲が、藩の財政が貧しく漁獲量も少なかったことから、豆腐と魚を大切なたんば<br>く質資源として混ぜ合わせたことで生まれたと言われています。鳥取の郷土産物です。                                                              | あかね<br>ご飯  |   | 豚肉のしょうが焼き      | とうふちくわのすまし汁<br>きのこの洋風たまごとし |         | ぶたにく<br>とうふちくわ<br>とうふ<br>たまご      | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>なまクリーム | にんじん<br>はねぎ                                | しょうが たまねぎ<br>グリンピース<br>しめじ えのき<br>えりんぎ しいたけ             | ごはん<br>さとう                                   | バター        | 672<br>780   | 30.1<br>35.1 | 298<br>319 | 2.9<br>3.4 |
| 18  | 月  | ★早寝・早起き・朝ごはん★<br>生活習慣病は、毎日の生活リズムを正しく<br>過ごすことで、予防できます。<br>『早寝・早起き・朝ごはん』で、毎日を笑顔<br>で元気に過ごしましょう。                                                                                                      | ご飯         |  | さばの<br>おろしあんかけ | わかめのみそ汁<br>ほうれんそうのごま和え     |         | さば たまご<br>あつあげ<br>みそ<br>ハム        | ぎゅうにゅう<br>わかめ           | にんじん<br>ピーマン<br>はねぎ<br>豚うれんどう              | たまねぎ えのき<br>きゅうり<br>きゅうり                                | ごはん<br>ごま                                    | あぶら<br>ごま  | 624<br>727   | 27.7<br>32.3 | 374<br>406 | 2.2<br>2.6 |
| 19  | 火  | ★早寝・早起き・朝ごはん★<br>生活習慣病は、毎日の生活リズムを正しく<br>過ごすことで、予防できます。<br>『早寝・早起き・朝ごはん』で、毎日を笑顔<br>で元気に過ごしましょう。                                                                                                      | チキン<br>ライス |  | あさりの<br>チャウダー  | きゃべつと春雨のソテー<br>フルーツポンチ     |         | とりにく<br>あさり<br>いか                 | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム        | にんじん<br>アボカド<br>ピーマン<br>きゅうり<br>みかん<br>パイン | たまねぎ きゅうり<br>グリンピース もも<br>じゃがいも ゼリー<br>こむぎこ サイダー        | ごはん はるさめ<br>さとう はちみつ<br>さとう ゼリー<br>こむぎこ サイダー | あぶら        | 832          | 28.1         | 369        | 3.3        |
| 21  | 木  | ★一年間の給食を振り返ろう<br>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<br>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<br>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          | キーマカレー<br>海そうサラダ           |         | たまご<br>ハム かにかまぼこ<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>かいそう<br>ビードロ  | パセリ<br>豚うれんどう                              | コーン にんにく<br>しょうが たまねぎ<br>こむぎこ                           | ナン<br>さとう                                    | あぶら        | 626<br>751   | 30.5<br>36.7 | 371<br>398 | 3.3<br>4   |

★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。