

平成27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	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)	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)				
1 火	★今月のめあては「1年間の食生活を振り返ろう！」 3月に入り、今年度の給食も残すところあと1ヶ月となりました。給食時間や授業などを通して、食に関することをたくさん学習しましたね。3月は1年間のまとめの月です。1年間の給食のめあてや食生活を振り返りましょう。	ご飯		あじの白ねぎソースかけ	わかめと豆腐のみそ汁 しいたけと里芋の煮物		あじ かつお とうふ なるとまき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しろねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ しめじ ごぼう	ごはん さといも こむぎこ こんにゃく でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 694 中学校 773	26.0	335	2.3
2 水	★若鶏肉のから揚げ 今日は、中学校3年生に「もう一度食べたい給食アンケート主菜部門」で1位に輝いた「若鶏肉のから揚げ」を献立に取り入れています。中学校生活も残りわずかとなりました。若鶏肉のから揚げを食べて、楽しい時間を過ごしてくださいね。	米粉パン		若鶏肉のから揚げ	スーミータン 大根と水菜のドレッシング炒め		とりにく たまご	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん みずな	しょうが だいこん にんにく コーン たまねぎ	パン でんぶん	あぶら	657 763	28.9	290	2.9
3 木	★椎の節句献立 3月3日はひな祭りです。子どもたちの健やかな成長を願う日です。今日は、青谷小学校と青谷中学校のみなさんが健やかに成長してくれるよう願いを込めて、ばら寿司やうしお汁、おoiriなどを取り入れた献立にしました。	ばら寿司		ばら寿司の具	うしお汁 海そうサラダ	おoiri	たご たまご あなご しじみ	ぎゅうにゅう わかめ のり こんぶ	にんじん さやえんどう ねぎ	れんこん コーン しいたけ きゃべつ きゅうり	ごはん さとう おoiri		640 726	24.0	324	2.8
4 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		にぎやかマーボー	はるさめスープ じゃがいもきんぴら		ふだにく とうふ みそ さつまあげ とうばんじゃん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン チンゲンサイ	しょうが しめじ にんにく えだまめ しいたけ しろねぎ	ごはん さとう はるさめ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	658 782	25.1	334	2.6
7 月	★鶏肉 鶏肉には、筋肉などの体の基礎をつくる「たんぱく質」や、肌や粘膜を強くする「ビタミンA」が豊富に含まれています。成長期にあたるみなさんにとって、とても大切な栄養素になるので、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	ご飯		若鶏肉の照り焼き	里芋と油揚げのみそ汁 おからの炒り煮		とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう しょうが はくさい しいたけ	ごはん さとう さといも こんにゃく		657 763	26.8	321	2.4
8 火	★かみかみ献立 毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日はたくあんやかれいといった食材を取り入れ、かみこたえのある献立にしました。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。	キムタクご飯		かれいのから揚げ	中華スープ こまつなのオイスターソース炒め		ふだにく かれい とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさい たまねぎ だいこん もやし しめじ エリンギ コーン にんにく	ごはん でんぶん ふ	あぶら ごまあぶら	611 718	26.4	335	2.3
9 水	★あさり あさりには、「鉄分」や「ビタミンB12」が豊富に含まれているので、貧血予防に効果があります。今日は、春に旬を迎えるあさりを使い、チャウダーにしました。	大山小麦全粒パン		たらのバジルソース焼き	あさりのチャウダー 秘密のヘルシーナポリタン		たら あさり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	パズル にんじん ピーマン トマト	たまねぎ グリーンピース だいこん	パン じゃがいも	あぶら	599 685	27.9	394	2.6
10 木	★中学校卒業祝い献立 今日はお祝いの気持ちを込めて、上寺地赤飯やはんべんのすまし汁、紅白なますを献立に取り入れています。9年間、学校給食を通して身につけた食の力を生かしてこれからも元気に過ごしてくださいね。	上寺地赤飯		ココロステーキ	はんべんのすまし汁 紅白なます	(中)お祝いデザート	ぎゅうにく はんべん あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん ねぎ	にんにく えきのたけ しょうが だいこん たまねぎ なし	ごはん こだいまい ながいも さとう (中)お祝いデザート		608 770	24.4	277	2.5
11 金	★白菜 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が、今や日本にはなくてはならない野菜ですね。	ご飯		チキンとごぼうのかみかみ和え	白菜キムチスープ ツナの和風サラダ		とりにく ツナ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	にんにく たまねぎ ごぼう きゅうり しいたけ レモン はくさい きゃべつ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	676 783	27.7	325	2.5

★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。

平成27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)	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(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
14月	<p>★丼丼ガンバルー</p> <p>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ンバルソー（ひよこ豆）を組み合わせました。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。</p>	丼丼 ガンバルソー		丼丼 ガンバルソーの具	ポトフ きのこの洋風たまごじ	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			
15火	<p>★はたはた</p> <p>鳥取県で水揚げされたはたはたは、脂がのっているので、全国的にも高い評価を得ています。給食では、油でカラッと揚げていますので、骨まで食べることができます。今日は、はたはたを南蛮づけにしました。</p>	ご飯		はたはたの南蛮づけ	八宝菜 フルーツポンチ	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			
16水	<p>★小学校卒業祝い献立</p> <p>今日は、青谷小学校6年生の卒業を祝う献立です。お祝いの気持ちを込めて、あずきパンやチキンのピザ焼き、お祝いデザートを取り入れました。中学生になってもしっかりと給食を食べ、勉強や運動など頑張らしましょう。</p>	あずきパン		チキンのピザ焼き	もずくスープ じゃがいものベーコンソテー	デザート お祝いデザート	赤	緑	黄	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分			
17木	<p>★さば</p> <p>さばのように背の青い魚には、頭の動きを活発にし、集中力・記憶力を高める働きのある「ドコサヘキサエン酸」という栄養が多く含まれています。今日は、主菜にさばのおろしあんかけを取り入れました。</p>	ご飯		さばのおろしあんかけ	厚揚げのみそ汁 ほうれんそうの炒め物	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			
18金	<p>★かみかみ献立</p> <p>よくかんで食べることは、私たちの体にとってよい効果がたくさんあります。よくかんで食べる効果の頭文字は「ひみこのはがーぜ」です。この頭文字にはどんな意味があるのか調べて、よくかむことを実践してみましょう。</p>	チャーハン		(セレクト) A 巻巻き B はまちのレモンソースかけ	ほうれんそうのスープ ごぼうサラダ	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			
22火	<p>★大豆のパワー</p> <p>『畑の肉』と呼ばれるように、良質のたんぱく質や肥満やがん予防に役立つ食物繊維、骨を強くするカルシウムが豊富です。昔からしょうゆやみそ、豆腐、油揚げなどの加工品もあり、日本人には欠かせない食品です。</p>	ご飯		本家スタミナ納豆	五目煮 じゃこおひたし	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			
23水	<p>★一年間の給食を振り返ろう</p> <p>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きましたか？気になる所のあった人は、来年度がんばりましょう。</p>	大山小麦 コッペパン		三色エッグ	キーマカレー らっきょうサラダ	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			

★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。

★赤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。