

平成25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 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(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
3月	<p>★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。おひろいは、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。</p>	ちらしずし		ココロステーキ	うしお汁 菜の花あえ	おいり	ぎゅうにく あさり かつおぶし たまご	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん パセリ はねぎ	にんにく しょうが たまねぎ れんこん ながいも きゃべつ たけのこ かなびよう	ごはん ながいも さとう おいり	あぶら	小学校694 中学校814	24.8 29.3	319 335	2.8 3.2
4火	<p>★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。</p>	ご飯		たらの ピリからソース かけ	親がにのみそ汁 白菜の煮ひたし	いちご	たら おやがに かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	しょうが だいこん はくさい いちご	ごはん でんぷん ごまあぶら	あぶら	583 677	27.9 32.5	415 462	1.9 2.2
5水	<p>★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。</p>	米粉パン		とっとりっこ コロック	カレーうどん 大根サラダ		ぎゅうにく ふたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ ごぼう だいこん コーン じゃがいも ながいも さとう	ごはん うどん じゃがいも ながいも さとう	あぶら	693 788	27.5 31.5	299 313	3.1 3.5
6木	<p>★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つくりました。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。ねぎは体を温めてくれる食べ物です。</p>	ご飯		あじの白ねぎ ソースかけ	とうふとわかめのすまし汁 ごぼうと里芋の煮物		あじ とうふ なるとまき かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ 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 でんぷん こんにゃく こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	679 754	25.5 27.6	330 348	2.5 2.8
7金	<p>★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。</p>	ご飯		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 とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ はくさい コーン しいたけ	ごはん こんにゃく でんぷん 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
10月	<p>★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。</p>	上寺地 赤飯		さわらの 西京焼き	はんべんのすまし汁 紅白なます	お焼い クレープ	さわら はんべん あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	たまねぎ えのき だいこん	ごはん クレープ くろまい		684 779	26.9 32.5	350 363	2.5 2.9
11火	<p>★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。</p>	チャーハン		バリバリ 香巻	ふかひれ卵スープ ごぼうサラダ	手作り ワイン ゼリー	はるまき ふかひれ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ ごぼう きゃべつ	ごはん ゼリーの葉 ぶどうジュース	ドレッシング	740	20.8	312	3.2
12水	<p>★フロッキー 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。今日は青谷町産のフロッキーをクラムチャウダーに入れました。</p>	大山の恵み パン		いかの 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		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 フロッキー バジル ピーマン	たまねぎ きりぼしだいこん	パン じゃがいも	あぶら	541 624	25.3 29.0	371 401	2.7 3.2

★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、ヤ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25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	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)	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)				
13	木	<p>★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。</p>  	ごはん		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 はなび	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	685 791	27.4 31.5	332 353	2.4 2.9	
14	金	<p>★かれい 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」と言われるように目の位置で区別されています。</p> 	キムタクごはん		かれいのから揚げ	中華スープ 高野豆腐の卵とじ	ふたにく たまご かれい とうふ ごうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はなび チンゲンサイ	はくさい しいたけ たくあん しめじ コーン にら いんげん	ごはん でんぶん ふ さとう	ごまあぶら あぶら	656 772	29.5 34.2	340 369	2.7 3.1	
17	月	<p>★海どう 海藻には、皮膚やのどを丈夫にしたり、髪の毛を黒くして抜けるのを防いでくれたり、骨や歯を丈夫にし、いろいろな気持ちを落ち着かせたり、お腹の中を掃除してくれたり、いろいろな栄養が満点です。たくさん食べたい食品です。</p> 	ごはん		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 はなび ほうれんそう	たまねぎ だいこん きゃべつ えのき	ごはん ごま	あぶら ごま	637 743	26.5 31.0	372 403	2.1 2.5	
18	火	<p>★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。『聾唖呼の歯がいーせ』で覚えてくださいね！</p> 	五穀ごはん		中華丼の具	キムチスープ フルーツポンチ	ふたにく とうふ いか かまぼこ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが はくさい たまねぎ みかん きくらげ もも きゃべつ パイン	ごはん はちみつ ごこくブレンド さとう サイダー でんぶん ゼリー	ごまあぶら	671 799	26.9 33.0	333 375	2.3 2.8	
19	水	<p>★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、毎日を笑顔で元気よく過ごしましょう。</p> <p>毎月19日は食育の日</p> 	ごはん		(セレクト) 酢鶏の砂丘めくり & たらちりソース あえ	(セレクト) マカロニサラダ & 青菜のオイスター炒め ほうれんそうのスープ	(セレクト) とりにく いちご りんご オレンジ	ぎゅうにゅう	ごまつな ピーマン はなび にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく らっきょう コーン きゅうり たまねぎ	ごはん さとう ながいも でんぶん こむぎこ	あぶら オリーブあぶら マヨネーズ					
20	木	<p>★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。</p> 	ナン		三色エッグ	キーマカレー 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 ピードロ	バセリ ほうれんそう にんじん	コーン しょうが にんにく たまねぎ	ナン さとう こむぎこ	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、変更になる場合があります。