

2013年

3月

学校給食予定献立表

【今月の鳥取市の給食目標】

1年間の食生活を振り返ろう！

その1

※献立は変更になる場合もあります。

鳥取市立気高学校給食センター

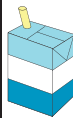
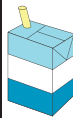
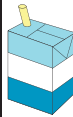


(全体)

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		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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
								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				
								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				
1	金	3月3日は桃の節句です。今日はひと足早くひなまつり献立にしました。彩りのよい春らしい献立です。デザートのおいりには、気高産のしょうがが使われています。	ちらしずし		さけの ホイル巻き	て 手まりふのすまし汁 な 菜の花の煮びたし	おいり 	さけ とうふ ゆば あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん さやえんどう なのはな こまつな	レモン ほししいたけ れんこん しめじ しろねぎ はくさい	こめ さとう ふ おいり	バター あぶら	小学校 683	32.0	405	3.0
														中学校 800	35.1	442	3.5
4	月	ビーフシチューには、和食に欠かせないある調味料を隠し味に入れています。それは何でしょうか。正解はしょうゆです。しょうゆを入れると、コクが増します。	まる 丸パン		オムレツの トマトソース	ビーフシチュー ひじきサラダ	いよかん ゼリー	たまご ぎゅうにく	スキムミルク ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	たまねぎ セロリ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	こむぎこ さとう はちみつ じゃがいも ゼリー	ショートニング あぶら	746	24.7	345	3.8
														854	27.7	362	4.6
5	火	ブルコギとは、牛肉の焼肉のことです。鳥取県産の牛肉に、にんにくやしょうがを使ったたれを絡めて、野菜と一緒に炒めています。	はん ご飯		ブルコギ	わかめスープ ほうれんそうのナムル		ぎゅうにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ しろねぎ しょうが にんにく えのき たけのこ もやし	こめ さとう	ごま ごまあぶら	616	24.9	360	2.7
														755	29.1	394	3.2
6	水	ちゅうがっこう ねんせい 中学校3年生のみなさん、いよいよ卒業が近づきましたね。今日は、3年生にとってご飯給食最後の日なので、卒業お祝いの赤飯にしました。	(小)はん ご飯 (中)赤飯		あじフライ	さくら 桜ふのすまし汁 いりどり 		あじ たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	いんげん にんじん	えのき しろねぎ ごぼう ほししいたけ	(小)こめ (中)せきはん こむぎこ パンこ ふ こんにゃく さとう	あぶら	614	29.4	314	2.3
														773	35.1	338	2.8
7	木	とっとりけんない みずあ 鳥取県内で水揚げされたはまちに、気高産のしょうがを使って下味をつけました。しょうがには、魚の臭みを取る働きもあります。	むぎ はん 麦ご飯		はまちの しょうが焼き	ぶたじ 豚汁 おからの炒り煮		はまち ぶたにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい ごぼう ほししいたけ しろねぎ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう	あぶら	628	26.5	320	2.4
														771	31.8	346	3.0
8	金	「かきたま汁」とは、溶いたたまごつかしたお汁です。すまし汁でつくることもあります。今日はみそ仕立てのかきたま汁にしました。	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	かきたまみそ汁 だいこんの含め煮		とりにく とうふ たまご みそ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ しめじ きくらげ だいこん	こめ こむぎこ じゃがいもで んぶん さといも さとう	あぶら	674	28.4	315	2.6
														825	33.8	337	3.0
11	月	ちゅうがっこう ねんせい 中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日はお祝い献立です。卒業してからバランスのとれた食事を心がけてくださいね。	はながた 花型 アップルパン		いかフリッター タルタルソース そ 添え	やさい 野菜スープ かい 海そうサラダ	(中) いわ お祝い デザート	いか たまご ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろみる とさかのり	パセリ にんじん	りんご たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも (中)ケーキ	ショートニング あぶら マヨネーズ	676	20.7	316	3.6
														856	25.1	341	4.5

※鳥取市のHPで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

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。

（全体）																	
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		主に体の調子を整える		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
								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 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				
12	火	とっとりけんさん　ぎゅうにく　ぶたにく　つか 鳥取県産の牛肉・豚肉を使ってハンバーグを つきました。このハンバーグは、調理員さんが1 つ1つ丸めてつくっています。ソースには、気高 さんのだいこんを使いました。	はん ご飯		ハンバーグ おろしソース	もずくのすまし汁 キャベツのみそ炒め		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ だいこん えのき しろねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう	ごまあぶら	小学校 605 中学校 747	25.3 30.7	327 358	2.9 3.5
13	水	コールスローは、キャベツを使ったサラダのこと です。キャベツにはビタミンCが含まれています が、1番多く含まれているのが外葉、2番目に多 いのが芯です。	チキンライス		まめカツ	クリームシチュー コールスロー		とりにく きんときまめ しろいんげん まめ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー	たまねぎ コーン グリーンピース しめじ きゅうり キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	818 961	24.0 28.2	332 359	3.0 3.4
14	木	ごぼうは、切り方によって食感も違います。ささ がきよりも、千切りのぼうがかみごたえもよくなり ます。今日は、千切りのごぼうを牛肉と一緒に 炒めました。	むぎ　はん 麦ご飯		さばの ピリ辛焼き	とうふ 豆腐とわかめのみそ汁 ぎゅうにく 牛肉とごぼうの炒り煮		さば　とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん いんげん	しょうが にんにく たまねぎ なし しめじ ごぼう	こめ　むぎ さとう しらたき	あぶら	663 791	30.3 33.6	332 359	2.6 3.1
15	金	とっとりけんない　みずあ 鳥取県内で水揚げされたさわらに、みそを塗っ て焼きました。さわらは、漢字で「鰯」と書き、春 を告げる魚です。	(小) せきはん (中) ご飯		さわらの みそ焼き	ちくわ あご竹輪のすまし汁 こうや　とうふ 高野豆腐のたまごとじ		さわら みそ あごちくわ ゆば　とりにく こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	えのき たまねぎ ほししいたけ	(小) せきはん (中) こめ さとう	あぶら	627 755	32.5 37.8	324 348	2.5 3.0
18	月	しょうがっこう　ねんせい 小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうござ います。中学生になると給食の量も少し増え ますが、しっかり食べて健康な体をつくりましょ う。	こめ　こ 米粉パン		チキンと ブロッコリーの グラタン	コンソメスープ ごぼうサラダ		とりにく チーズ ウィンナー ツナ	スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	こめ こむぎこ さとう じゃがいも (小) ケーキ	ショートニング バター あぶら	709 762	32.9 37.8	413 458	3.6 4.3
19	火	ポテトコロッケは、センターの調理員さんが1つ1 つ丸めて衣をつけて揚げています。サクサクの 衣を味わってくださいね。	はん ご飯		ポテトコロッケ	えびだんごスープ キャベツのソテー	いっしょく 一食 ソース	ぎゅうにく たまご えび すけそうだら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しめじ たまねぎ キャベツ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	712 868	24.5 29.0	296 312	2.8 3.3
21	木	こんねんど　さいご　きゅうしよく　こんねんど　きゅうしよく　す 今年度最後の給食です。今年度の給食は、好 き嫌いせずに食べることができましたか？　来 年度も「食」についていろいろ学んでいきましょ う。	むぎ　はん 麦ご飯		ぎゅうにく 牛肉の しろ 白ねぎソース がらめ	じゃがいものみそ汁 こまつなのごま酢和え		ぎゅうにく あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが しろねぎ たまねぎ えのき きゅうり もやし	こめ　むぎ じゃがいもで んぶん こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	718 882	25.1 29.8	344 377	2.5 2.9

※鳥取市のHPで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

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。