

平成28年 2月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高等学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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				
1	月	パンに乳とかふりついていませんか？パンは一日にちぎって食べるの しよじ が食事のマナーです。パンを手で持って食べるので、給食の前には、石け んで洗い手洗いをしましょう。洗った後は、清潔なハンカチでふいてく ださいね。	ことう 黒糖パン		あらび 荒挽きポロニア ステーキ	しろ 白ねぎラーメン だいこんサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しゅうねぎ だいこん えだまめ	こむぎこ さとう くるさとう カットラーメン	ショートニング ドレッシング	小学校 640 中学校 750	26.4 30.5	369 403	4.2 4.8
2	火	ほうれんそうは、牛レバーに匹敵するほどの鉄分を含 み、独特のえぐみは、油を使ったりじゃこと合わせること で抑えられます。今日は、のり酢和えにしています。	はん ご飯		いわし いわしフライ	しょうが しょうが入り豚汁 ほうれんそうののり酢和え		いわし ぶたにく あぶらあげ みぞ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが しめじ はくさい ごぼう しゅうねぎ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さといも こんにやく さとう	あぶら	654 782	27.5 31.8	332 355	1.7 1.9
3	水	今日は「節分の献立」です。節分とは本来、「季節を分ける」つまり季節が 変わるころに、しめ 移り替わる節目を示します。昔、疫病などをたらす鬼の目に掛けつけて 鬼を退治できたことで豆は「魔滅」に通じ、豆まきは無病息災を祈る意味 があります。	てまき 手巻き酢飯		うめ 梅ふのすまし汁 手巻きの具	きんぴら きんぴらごぼう	ごしきまめ 五色豆 てまき 手巻きのり	ウインナー たまご かまぼこ とうふ さつまあげ	こんぶ ぎゅうにゅう てまきのり	にんじん いんげん	うめ きゅうり しゅうねぎ えのき たまねぎ ほししいたけ	こめ なまふ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	635 756	25.4 28.6	351 375	3.8 4.4
4	木	おからは、別名「うの花」とも呼ばれています。豆腐をつくる ときに大豆を絞った後に残るもので、白く、小さな花を咲か せる「うつぎ」の花に似ていることから名づけられたそう です。	はん ご飯		さば さばのしょうが焼き	さけ 酒の津わかめのみそ汁 おからの炒り煮		さば とうふ みぞ おか あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ ごぼう しゅうねぎ ほししいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら	628 768	27.8 33.1	352 382	2.4 2.7
5	金	「煙の肉」と呼ばれる大豆を発酵させたのが納豆です。納豆 ボールは味付けにみそを使っているの少し焦げやすいで すが、外はカリッと、中はふわっとした食感がいじりますね。	はん ご飯		なっとう 納豆ボール	もずく もずくのすまし汁 はくさいといかの炒め煮		なっとう みぞ ぎゅうにく ぶたにく たまご おか うずらたまご	ぎゅうにゅう ひじき もずく	ほうれんそう ねぎ にんじん	しゅうねぎ コーン えのき たまねぎ はくさい キャベツ たけのこ しょうが ほししいたけ	こめ でんぶ	あぶら ごまあぶら	638 795	27.0 33.1	301 324	2.2 2.9
8	月	さけは、秋が旬の魚です。成長が早く、海へ出て2年後には生ま れた川に戻ってきます。ピンク色の身は柔らかく、風味豊かな味わ いです。石狩汁をアレンジしてスープにしています。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン		さかな お魚キーマカレー	はくさい はくさいとさけのスープ ブロッコリーサラダ		あじ いわし ぶたにく さけ まぐろ だいず みぞ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ にんにく はくさい だいこん しゅうねぎ キャベツ	こむぎこ さとう でんぶ	ショートニング ごまドレッシング	620 734	32.3 38.6	357 395	3.7 4.6
9	火	鳥取港で水揚げされたはたはたを、から揚げにしまし た。地球温暖化で水温が高いため、はたはたの成長が 遅いようで、小ぶりのはたはたになっています。	はん ご飯		はたはた はたはたの から揚げ	じゃがいも じゃがいものみそ汁 炒り豆腐		はたはた あぶらあげ みぞ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのき ほししいたけ	こめ さとう でんぶ こむぎこ じゃがいも	あぶら	675 819	27.3 32.8	326 352	2.3 2.8
10	水	古くから食用にされ、語源は、収穫をし始めた若い時期が特にお いしいので、「若布」(わかひめ)となつたと。2月からわかめ漁が 解禁になります。ミネラルたっぷり、毎日でも食べましょう。	はん ご飯		チキン チキン南蛮	さけ 酒の津わかめスープ だいこんの甘辛煮		とりにく ベーコン さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん チンゲンサイ いんげん	らっきょう たまねぎ しめじ だいこん	こめ こむぎこ でんぶ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	688 852	23.8 28.7	295 317	2.9 3.4
12	金	肉の王様、牛肉。牛肉には、胃腸を丈夫にして消化吸 収を高める働きがあり、良質のたんぱく質が骨や筋肉 をつくりまします。よくかんで食べましょう。	むぎ 麦ご飯		サイコロ サイコロステーキ	けんちん汁 けんちん汁 ほうれんそうの中華和え	チョコプリン	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん えのき しゅうねぎ ごぼう もやし	こめ むぎ さといも こんにやく さとう チョコプリン	ごまあぶら	645 781	28.7 34.5	322 342	2.0 2.5
15	月	ふゆしん 冬が旬のブロッコリーは、植物でいうと、花のつぼみ部分です。カロ テンとビタミンCを多く含んでいるので、風邪の予防や病気になり にくい体につくれます。毎日少しずつでも食べてほしい野菜です。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン		とりにく 鶏肉の バーベキューソースかけ	やさい 野菜たっぷりシチュー ブロッコリーのしょうが炒め		とりにく ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	おし たまねぎ しょうが にんにく しめじ エリンギ キャベツ	こむぎこ さとう でんぶ じゃがいも	ショートニング あぶら	662 786	26.8 31.7	365 406	2.9 3.5

ふとじ
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。

平成28年 2月 学校給食予定献立表

その2

鳥取市立気高等学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

食事と健康のかかわりを知ろう！



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				
16	火	ひとことメッセージ	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが だいこんの梅しそ和え		さば ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん もやし キャベツ ゆかり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら うめドレッシング	小学校 657 中学校 775	24.3 27.7	288 302	2.4 2.8
17	木	おなかの掃除をしてくれる食物繊維が豊富な「ごぼう」。古代日本に伝わり、平安時代には、宮廷の献立に使用されていたとか。根の部分を活用するのは、日本だけなんです。	ごはん		ぎゅうにく 牛肉の オイスター炒め	はくさいとたらのスープ ごぼうナッツ		ぎゅうにく ぶたにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	にんにく ごぼう エリンギ たまねぎ たけのこ はくさい もやし ほししいたけ	こめ こむぎ さとう でんぶ はろさめ	あぶら アーモンド	648 788	25.5 30.3	307 324	2.4 2.9
18	木	今日はかみかみ献立です。よくかんで食べるように、赤かれのから揚げにしています。デザートはカルシウムたっぷりのヨーグルトにしています。1日30回かんで、残さず食べましょう。	わかめ 玄米ごはん		あか 赤かれの から揚げ	つみれ汁 三色和え	ヨーグルト	あか カレー はんぺん あじ いわし たまご みそ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが ごぼう コーン まいたけ しゅうねび キャベツ	こめ げんまい こむぎ でんぶ さとう	あぶら	683 821	34.4 40.5	436 471	2.5 2.9
19	金	今日は「食育の日」です。今月のつとりふさと探検の食材は鹿野町で飼育された鹿野地鶏です。ひよこは、約120日で生やし、鶏肉の独特のくせがないのが特徴です。炊き込みご飯にしています。	鹿野地鶏 ごぼうごはん		しいらのムニエル	だいこんと昆布の五目炒め		とりく しいら あぶらあげ みそ とうにゅう がんもどき	こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ はくさい えのき しゅうねび だいこん ほししいたけ	こめ こむぎ さとう いも さとう	バター ごまあぶら あぶら	637 787	26.8 32.6	326 350	2.1 2.7
22	月	給食で使用するらっきょうは、鳥取市福部町で生産されています。しゃきしゃきとした歯ごたえがあり、白く輝いているのが特徴です。らっきょうは、1日に4粒食べると健康な体になります。	うずまきパン		ポテトグラタン	ポトフ らっきょうサラダ		ぶたにく チーズ ベーコン かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ にんじん はくさい らっきょう まいたけ キャベツ きゅうり	こむぎ さとう じゃがいも マカロニ	ショートニング バター	689 820	21.8 25.7	401 445	3.4 3.9
23	火	高野豆腐は、むかし、冬の寒い夜に豆腐を凍らせて作っていました。凍らせることから「しめ(凍み)豆腐」とも呼ばれています。ちよと甘めに漬いた高野豆腐、豆腐の栄養がギュギュッと詰まっています豆腐とは違う食感を味わってください。	ごはん		あじフライ	なめこのみそ汁 高野豆腐の含め煮		あじ あぶらあげ みそ ごうやとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねび	なめこ だいこん はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎ パン さとう	あぶら	635 765	29.4 33.2	362 391	2.3 2.6
24	水	今日のあんかけたまごは、鳥取県産だけのこ、干しいたけを使って中華風に仕上げています。あんに、ごま油を入れているので食欲をそそりますよ。	ごはん		あんかけたまご	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 キャベツのカシューナッツ炒め		たまご かまぼこ とうふ みそ ぶたにく とりく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	えだまめ たけのこ たまねぎ エリンギ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ	こめ でんぶ さとう	あぶら カシューナッツ	719 876	33.3 40.1	468 519	2.4 2.7
25	木	さわらは魚へんに春を書いて「鰯」とい、春を告げる魚といわれています。味があっさりしているので、いろいろな味付けをして食べます。今日は、にんにくはうんジャンの入ったソースを付けて焼き上げます。	ごはん		さわらのピリ辛焼き	こまつなのみそ汁 はくさいの煮びたし	シュー クリーム	さわら あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかつめ ちりめんじゃこ	こまつな にんじん ねび ほうれんそう	しょうが にんにく おし たまねぎ まいたけ はくさい	こめ さとう シュークリーム	あぶら	658 789	27.3 32.8	399 439	2.6 3.1
26	金	今日のカレーに入っているカリフラワーは、「キャベツの花」という意味で、つぼみがたくさんついた花野菜の1つです。ビタミンCを多く含む、風邪予防や肌の調子を整える効果があります。	むぎ 麦ごはん		キャベツメンチ	はなやさい 花野菜カレー 酒の津わかめサラダ		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ こんぶ わかめ あかとさかのり しるとさかのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー にんにく しめじ おし キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	737 924	21.8 26.8	461 546	3.3 4.2
29	月	給食に登場回数が多い野菜の1つ、「にんじん」をサラダにしました。鮮やかなオレンジ色が料理を引き立ててくれます。今日は、くるみを加えて、食感が良くなるようにしました。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン		とうふ 豆腐ハンバーグ	しろ 白ねぎのポタージュ キャロットサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ たまご ウインナー	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しいたけ しゅうねび しめじ きゅうり コーン	こむぎ さとう パン じゃがいも でんぶ	ショートニング オリーブあぶら あぶら くるみ ドレッシング	773 914	26.2 30.7	344 367	3.5 4.1

ふとじ けたかちよう そだ た もの よてい しゅうかくじょうよう へんこう ばあい
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。