

平成25年3月 予定献立表



こんげつ
今月のめあて

1年間の食生活をふりかえろう



鳥取市立佐治学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
								魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
1	金	ひなまつり献立について 3月3日は「桃の節句」です。子供たちが病気などをしないで元 気に成長してほしいと願い、ひな人形を飾ったり、ひし形やお いりを供える風習があります。	ひなちらしずし あじ 味つけのり		さばのしょうが煮	てまりふのすまし汁 こまつなの煮付け	ひな祭り デザート	かに たまご さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん えだまめ さやえんどう ねぎ こまつな	しめじ れんこん 三色ゼリー	こめ ふ さとう	あぶら	701 795	30.0 33.7	461 496	3.7 4.3
4	月	マカロニについて パスタとも呼ばれ、14世紀のころ、マルコポーロが中国から持ち 帰り、イタリアより世界に伝わりました。マカロニは、グラタン、サラダ シチューなどにも入れます。	ごはん ご飯		コロコロステーキ	さんしよく 三色スープ マカロニの カレー炒め	シュークリーム	ぎゅうにく ロースハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら ピーマン	たまねぎ もやし エリンギ	こめ マカロニ シュークリーム	あぶら	770 890	26.3 30.0	345 365	2.6 3.1
5	火	ほうれんそうについて 「野菜の王様」といわれるほど、大変栄養のある野菜です。ビタミン 類や鉄分を多く含み、肌をきれいにしたり、血を増やすのに役立ち ます。	チキンライス		ほうれんそう オムレツ	クリームシチュー だいこんサラダ		とりにく えび たまご	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	しめじ たまねぎ だいこん きゅうり コーン	こめ じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	693 811	28.9 34	518 585	2.7 3.3
6	水	麦ご飯について 麦ご飯は、白米に比べて食物せんいを多くとることができ、おなか の調子を整える働きがあります。給食では、1週間で木曜日以外の 4日間提供しています。	むぎ はん 麦ご飯		かれいの甘酢漬け	とうふ 豆腐のみそ汁 こんぶ煮	いちご	かれい とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ えのき ごぼう いちご	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	620 737	26.9 31.6	415 460	3.5 4.2
7	木	じゃがいもについて じゃがいもには、炭水化物の他に食物せんいやビタミンCが豊富 に含まれています。じゃがいものビタミンCは加熱しても失われに くいで効率よくビタミンCを摂取することができます。	ツイストパン		きのこグラタン	ポトフ フルーツミックス		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	しめじ たまねぎ だいこん みかん缶詰 バイン缶詰	こむぎ さとう じゃがいも ナタデココ	バター	626 740	53.4 63.9	388 432	3.1 3.5
8	金	1年間の食生活をふりかえってみましょう。 ①食事の前の手洗いはきちんとできましたか。②給食準備や後片 づけができましたか。③食事のマナーを守り、みんなで楽しく食事 がきちんとできましたか。みんなで、点検してみてください。	むぎ はん 麦ご飯		だいず ぶたにく 大豆と豚肉の からいた ピリ辛炒め	いわしワタンスープ だいがく 大学いも		ぶたにく だいず いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ もやし	こめ むぎ さつまいも さとう	アーモンド あぶら	788 940	28.7 34.0	332 353	2.4 2.8
11	月	中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 今日が最後の給食になりました。今年1年間の給食はどうだった でしょうか。ときには、給食の味や献立を思い出してください。 最後の給食をしっかり味わって食べてくださいね。	せきはん 赤飯		えびフライ	うめ 梅ふのすまし汁 ほうれんそうの おかか和え		あずき えび たまご しらすぼし	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	えのき たまねぎ もやし	こめ もちこめ こむぎこ ばんこ ふ さとう	あぶら	605 800	27.4 32.5	308 337	2.2 2.9

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況及び給食費清算月により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成25年3月 予定献立表

こんげつ
今月のめあて

1年間の食生活をふりかえろう

鳥取市立佐治学校給食センター

日	曜日	 献立や食品のメッセー	こ ん だ て め い				食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分	
			主 食		主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
								魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
12	火	さわらについて さわらは、成長と共に名前が変わる出世魚です。50cmくらいまでを「さごし」、70cmくらいまでを「やなぎ」、それ以上のものを「さわら」と呼びます。今日は、県産のさわらを照り焼きにします。	むぎ はん 麦ご飯		さわらの照り焼き	わかめのみそ汁 筑前煮	さわら あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	しいたけ たけのこ だいこん	こめ むぎ こんにやく さといも さとう		640 748	30.7 34.5	330 354	2.6 3.1	
13	水	はくさいについて はくさいは、冬が旬の野菜です。はくさいのふるさは中国のチンタオです。寒くなるほど、甘みが出て味がよくなります。すき焼きに佐治町で収穫されたはくさいを使用します。	はん ご飯		とうふちくわ 豆腐竹輪の ゆかり揚げ	すき焼き ちくさあ 干草和え	ぎゅうにく たまご とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう	はくさい もやし ごぼう キャベツ	こめ むぎ こんにやく ふ さとう	あぶら	725 852	28.3 30.5	352 384	2.3 2.6	
14	木	豚肉について 豚肉には、たんぱく質や脂肪が多く、他の肉類に比べてビタミンB1が多く含まれています。豚肉は江戸時代に、中国から沖縄・鹿児島に伝わってきました。今日は、豚肉のママレード焼きにします。	パンプキン こめこ 米粉パン		ぶたにく 豚肉の ママレード焼き	コーンスープ もやしのソテー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ ピーマン かぼちゃ	もやし たまねぎ にんにく しょうが コーン	こめ じゃがいも じゃがいもでんぶ さとう ママレード	あぶら	561 663	31.4 37.3	285 295	3.2 4.1	
15	金	ごぼうについて 地元のごぼうを多く使い、かむことを意識した献立です。よくかむことは脳に刺激を与えて活性化したり、あごや歯を丈夫にするなどの効果があります。	むぎ はん 麦ご飯		はたはたの磯辺揚げ	だいこんのみそ汁 ぎゅうにく 牛肉とごぼうの ふく に 含め煮	はたはた ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ グリーンピース	しょうが だいこん はくさい ごぼう	こめ むぎ こむぎこ じゃがいもでんぶ こんにやく さとう	あぶら	659 765	27.8 31.2	339 365	2.8 3.2	
18	月	小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。 中学校でもバランスのよい食事を心がけてください。 小学校での最後の給食を友達や先生とたのしく食べてくださいね。	な はな はん 菜の花ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	ちくわ あご竹輪のすまし汁 きりぼだいこんに つ 切干大根の煮付け	とり たまご ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやえんどう	なのはな しょうが たまねぎ ほげだいこん 干大根	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ ふ さとう こんにやく ケーキ	あぶら	752 767	24.8 27.9	326 343	2.6 3.0	
19	火	わかめについて わかめの旬は、2月から6月ごろです。わかめには鉄分などのミネラルが豊富に含まれているため、貧血予防に役に立ちます。 今日は、炊き上げたご飯に「わかめ」を混ぜました。	むぎ はん 麦ご飯		さわらの照り焼き	わかめのみそ汁 筑前煮	さわら あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやえんどう	しいたけ たけのこ だいこん	こめ むぎ こんにやく さといも さとう			793	34.6	362	3.1
21	木	今年度、最後の給食になりました。よりよく食べることは、よりよく生きることに繋がります。毎日の食事を大切にして、新しい学年でも健康で元気な生活が送られるようにしましょう。	はながた 花型コッペパン		スコッチエッグ	ドライカレー かい 海そうサラダ	なし おえゅう 梨(王秋)	ぶたにく ぎゅうにく たまご しらすぼし ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん えだまめ りんご なし	こむぎ さとう はるさめ	あぶら ドレッシング	778 883	61.5 70.5	339 364	3.3 3.9	

★太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況及び給食費清算月により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

★鳥取市のホームページで、「献立表」、「給食だより」、「今日の給食」、「給食レシピ」がご覧いただけます。

★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』で、「献立表」、「給食だより」がご覧いただけます。

★佐治学校給食センターの予定献立は、今月で最後となります。長年にわたり、大変お世話になりました。