

【今月の鳥取市給食目標】

◎食器の置き方

↓主菜 (さかな・にくなどのおかず)

副菜 → (やさいのおかず)

ごはん・パン →



← 副菜 (しるもの・スープ)



給食を楽しく食べよう!

給食のきまりを守り、楽しい給食になるよう心がけましょう。
しっかり、手をしっかり洗い、衛生的な服装で給食の準備をしましょう。

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
9	水	今日から給食開始です。決まりより準備はできましたか?今年度も好き嫌いせずにバランスよく食べることを心がけましょう。	赤飯		さわらの照り焼き	桜ふのすまし汁 切干大根の煮物	祝いデザート	さわら とうふ ちくわ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが えのき しろねぎ さいほしだい にししいたけ	もちごめ ふ さとう ゼリー	あぶら	小学校 662	26.1	310	2.0
10	木	山菜を代表するわらびを使ってみそ汁にしました。山菜には、わらびのほかにもごみやつし、ぜんまいなどがありますが、苦みやあくが強いのが特徴です。	ごはん		若鶏肉のから揚げ	わらびのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく ゆば さつまあげ みそ あつあげ さば	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ にんにく わらび ごぼう しいたけ	こめ ごま あぶら		657	25.9	303	3.4
11	金	キャベツは、ビタミンCまた、胃のまくを守ってくれるビタミンUもふくまれていて、体の抵抗力を高めます。	ごはん		さばのしょうが焼き	五目煮 キャベツの茎わかめ和え		さば あつあげ とうふ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが たけのこ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	633	27.8	346	2.7
14	月	タルタルソースは、ゆでたまご、たまねぎ、パセリをマヨネーズであえてつくりまします。今日は、鳥取港で水揚げされた「たら」をフライにしました。	花型パン		たらフライのタルタルソース	コンソメスープ いろどりサラダ		たら たまご ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	673	23.3	341	3.5
15	火	中学校3年生のみなさんが明日から修学旅行で沖縄へ出発します。そこで、今日は沖縄献立にしました。ひと足早く沖縄の食文化に触れてみてください。	ごはん		マーミナー チャンプルー (もやし炒め物)	沖縄もずくのみそ汁 にんじんしりしり	バインゼリー	ぶたにく とうふ みそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう もずく	にら ごまつな にんじん	しろねぎ もやし えのき たまねぎ	こめ こむぎこ さとう ゼリー	ごまあぶら あぶら	601	27.7	345	2.8
16	水	鳥取港で水揚げされたはたはたを南蛮漬けにしました。じっくりと時間をかけて油で揚げていますが、肩には気をつけて食べましょう。	麦ごはん		はたはたの南蛮漬け	若竹汁 五目豆		はたはた とうふ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン みずな にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり えのき たけのこ れんこん	こめ こむぎこ かたくりこ	あぶら	小学校 595	24.0	323	2.6
													中学校 715	28.8	353	3.2	

太字は、鹿野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。☆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、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。

2013年 4月 学校給食予定献立表



その2

鳥取市立鹿野学校給食センター

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)				おもに体の調子を整える(緑)				おもに熱や力のもとになる(黄)				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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g	キロカロリー Kcal	グラム g
17	木	高野豆腐は、高野山の冬の寒さで豆腐が凍ってしまい、それを食べたところおいしかったので食べられるようになったそうです。カルシウムが多く含まれています。	ごはん		豚肉の ごま焼き	なめこ汁 高野豆腐のたまごじ		とりく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん なめこ しいた け たまねぎ きぬさや	こめ さとう	あぶら ごま	654	30.6	301	1.7	785	37.4	317	1.9		
18	金	毎月8のつく日のいずれかに、かみかみ献立が登場します。よく噛むことは、あごの筋肉が働き、脳の血流もよくなるといわれています。よく噛んで食べてくださいね。	ごはん		あじの 香草焼き	肉じゃが ほうれんそうのすめ和え		さわら ぎゅうにく えだまめ すめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	689	32.3	297	1.8	822	39.0	312	2.0		
21	月	鳥取市産の米を粉にした米粉を使って、パンを焼きました。米粉パンは、しっとり、もちもちしているのが特徴です。	米粉パン		オムレツの トマトソース	クリームスパゲッティ ビーンズサラダ		たまご ベーコン い か まめ ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう スパゲッティ	あぶら ごま	674	31.5	481	3.6	830	37.3	508	4.2		
22	火	鳥取市酒ノ津でとれたわかめのみそ汁です。日本海でとれるわかめはやわらかく、お味噌汁に入れたり、板状にして干してふりかけにしたりします。	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	わかめのみそ汁 牛肉とたけのこのピリから炒め	みしょうか ん	ぎゅうにく ぶたにく たまご ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん きぬさや いんげん ねぎ	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ みしょうかん	こめ さとう かたくり しらたき じゃがいも	あぶら	671	28.4	291	2.3	809	33.4	306	2.6		
23	水	小松菜は、鹿野町産小松菜です。小松菜は、カルシウムやビタミンAを多く含む野菜です。今日は、ツナと酢醤油で和えました。	小麦ご飯		フランクフルト	山菜入りカレー 小松菜のツナ和え		ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	わらび えのき きゅうり たけのこ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら ごまあぶら	712	26.2	338	3.2	859	31.2	371	3.8		
24	木	かれいは、右ひらめ、左かれいと言う言葉がありますが、ひらめは左側に、かれいは、右側に2つ目が並んでいます。今日のかれいは、鳥取港で水揚げされたものです。	ごはん		かれいの から揚げ	かきたま汁 ひじきの炒り煮		かれい たまご さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ごまつな	しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	581	25.8	376	2.2	696	31.1	437	3.0		
25	金	たけのこは、竹の子ともいいます。十日で竹になってしまいます。今が旬の野菜です。今日のたけのこは、鳥取県産のたけのこです。	たけのこご飯		若鶏肉の 照り焼き	あごちくわのすまし汁 おかか煮		とうふ とりく ゆば かつお あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ えのきたけ しょうが	こめ さとう	あぶら	544	27.1	296	2.3	602	31.4	316	2.9		
28	月	鹿野小学校・中学校 給食なし																					
30	水	長野県塩尻市発の人気の給食メニューです。人気の秘密には、ユニークなネーミング、栄養のバランスのよさがあります。キムチにはカプサイシンが含まれ、新陳代謝を高め、脂肪を燃焼させます。タクは、沢庵漬のタクです。ご飯とキムチと沢庵を混ぜながら食べましょう。	キムたくご飯		キムたくご飯の具 (ご飯に混ぜながら 食べてください)	中華コーンスープ 甘夏入りフルーツミックス		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	はくさいキムチ つぼづけ いちご コーン パイン えのき みかん たまねぎ もも チンゲンサイ あまなつ	こめ	ごまあぶら	637	26.5	328	2.6	753	30.8	350	3.2		

太字は、鹿野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。☆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、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。