



1年間の食生活をふりかえろう！

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	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
3	月	コッペパンを鹿野学校給食センターで一つつ 揚げ、鳥取県産のココアと砂糖を混ぜた粉を かけました。	ココア あげパン		鶏肉と白ねぎ のソースかけ	あさりのチャウダー コールスローサラダ	ゼリー	とりにく あさり	ぎゅうにゅう なまぐりーむ	にんじん ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	小学校 688	25.9	387	2.8
														中学校 836	30.4	419	3.5
4	火	3月3日は桃の節句です。おひりは、鳥取県東部 に伝わる郷土菓子です。乾飯を炒って鮎で固め たお菓子で、米を「炒る」ところから名づけられた と言われています。	ちらしずし		さわらの うめみそ焼き	うめふ 梅腐のすまし汁 なはな 菜の花のアーモンド和え	おいり	さわら みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな 勝うれんどう	しめじ ほししいたけ キャベツ しろねぎ	こめ さとう おいり	アーモンド	639	25.4	337	2.4
														731	27.7	351	3.0
5	水	中学校はひと足早く、卒業祝いの赤飯です。9 年間の学校給食のようにこれからもバランスよく 食べて将来の夢に向かってすすんでください。	しょうはん (小)ご飯 (中)赤飯		さばの 塩こうじ焼き	けんちん汁 ひじきの炒り煮	ちゅう (中) いわ お祝い デザート	さば とうふ さつまあげ だいず (中)あずき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ いんげん	(小)こめ (中)もちこめ (中)デザート さいも こんにゃく	あぶら デザート	558	25.1	336	2.1
														790	32.5	380	3.7
6	木	おかか煮の「おかか」とは、鰹節のことです。キャ ベツときゅうりと鰹節を入れて和えものにしまし た。	ごはん ご飯		いかの て 照り焼き	にく 肉じゃが に おかか煮		いか ぎゅうにく さつまあげ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ むぎえだまめ キャベツ しょうが	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	671	31.7	298	2.5
														772	35.1	311	2.7
7	金	とっとり県 鳥取港で水揚げされたはたはたを、じっくりと油で揚げま した。頭ごと食べられるようにしていますが、しっかりと噛 んで食べましょう。	むぎはん 麦ご飯		はたはたの から揚げ	もずく汁 ごもく 五目豆		はたはた たまご ゆば さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	えのき れんこん いんげん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	619	26.5	305	2.7
														727	30.0	332	2.9
10	月	いちごは、旬の果物です。いちごには、かぜの予防にも 効果のあるビタミンCが多く含まれています。今日は、青 谷町産のいちごです。	ホワイトパン		かぼちゃ グラタン	だんご えび団子スープ あか 赤いかとキャベツのソテー	いちご	えび あかいか とりく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ほくさい ほししいたけ しろねぎ キャベツ いちご	さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	602	24.1	334	4.5
														730	27.8	358	5.4

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。

2014年

3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	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				
11	火	今日は、小学校の卒業お祝いしてお赤飯です。規則正しい食生活を行い、中学生になっても丈夫で強いからだをつくりましょう。	(小)赤飯 (中)ご飯		さばの みそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 れんこんのきんぴら	(小)いわお祝いデザート	さば(小)あずき あごちくわとうふ	ぎゅうにゅう	にんじんこまつな	えのき ごぼう れんこん ほししいたけ しろうね	(小)もちごめ (中)ごめ さとう (小)デザート	あぶら	小学校 693 中学校 710	26.2 30.9	298 330	2.8 3.7
12	水	牛乳は、骨や歯のもとになったり、イライラをしずめる働きのあるカルシウムや体をつくるもとになるたんぱく質が豊富な食品です。鳥取県で育てられた牛乳からしぼっています。	ご飯		すだ 酢豚	コーンたまごスープ ポテトサラダ		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ れんこん ほししいたけ コーン しろうね きゅうり	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	663 800	24.5 29.4	278 291	2.2 2.7
13	木	マナーよく食べていますか？姿勢よく、お箸を持って食べると胃に負担が少なく消化できます。さらに、いろいろなものをバランスよく交互に食べる(三角食べ・交互食べ)と、栄養素の吸収がよくなり、たくさんおいしく食べられます。	ごめ五目ご飯		さわらの 香味焼き	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのり酢和え		さわら とりこ あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ たけのこ えだまめ えのきたけ しろうね キャベツ たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	631 735	28.5 32.2	341 366	3.0 3.5
14	金	じゃぶ煮は、鳥取県の郷土料理です。鶏肉や魚と旬の野菜を入れて甘がらく煮たものです。今日は、鹿野町産の白菜とねぎが入っています。	ご飯		ほんもろこの から揚げ	じゃぶ煮 きんときまめ あまに 金時豆の甘煮	ヨーグルト	たまご ほんもろこ とりこ とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ えのき しろうね はくさい ごぼう しいたけ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	790 935	28.1 32.4	540 589	2.6 3.1
17	月	はっさくは、旬の果物です。はっさくは、江戸時代末に広島県広島で発見されました。体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。	大山の恵みパン		チキンカツ	コロコロ野菜スープ ツナサラダ	はっさく	たまご シーチキン とりこ とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり しろうね だいこん はっさく	こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	594 653	34.4 37.3	339 358	2.6 2.9
18	火	いわしのような青背のさかなには、血液の流れを良くしたり、脳の働きを活発にしたりする成分が多く含まれています。健康のために、魚をすすんで食べましょう。	ご飯		いわしの かば焼き	かに汁 きりぼし だいこん にもの 切干大根の煮物		いわし かに さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	しめじ はくさい しょうが ざり勝たにん	ごめ さとう かたくりこ	あぶら	618 706	27.1 29.6	350 373	2.6 3.2
19	水	1年間の食事を振り返ってみて、何か一つでもできるようになったこと、食べられるようになったものがありますか？健康な食生活を送るためには、食事がとても大切なことを忘れないで毎日を過ごしましょう。	ご飯		なっとう 納豆ボール	キムチスープ チャブチェ		なっとう ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ ハム みそ いか	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にら にんじん	たまねぎ しいたけ えのき はくさい コーン	ごめ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら	714 870	31.2 37.9	318 348	2.3 2.8
20	木	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出来ましたか？来年度も食についていろいろ学んでいきましょう。	むぎ 麦ご飯		あらびき ウインナー	カレーシチュー ひじきサラダ		ベーコン たまご ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	ごめ じゃがいも むぎ	あぶら カレールー	648 772	20.8 22.1	365 323	2.5 3.0

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。