

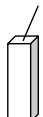
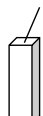
平成28年度

3月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

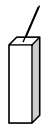
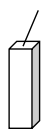
1年間の食生活をふりかえろう

鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
1	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	かぶとベーコンのスープ ほれんそうのソテー		ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ かぶ にんにく エリンギ スイートコーン キャベツ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら	あぶら	小学校 583	小学校 25.9	小学校 21.7	小学校 3.6	●だいずについて…学校給食では、鳥取県産のだいずを使っています。今日は、だ いずの甘味とカレーのスパイスがよく合うドライカレーです。だいずに含まれる脂質 は、脳の神経伝達物質の材料になるので、脳の働きを活発化させ、集中力・記憶力 の向上に役立つと考えられています。
2	木	ごはん		若鶏肉の 白ねぎだれかけ	だいこんとわかめのみそ汁 はくさいのそぼろ炒め		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい たまねぎ	だいこん しろねぎ えのきたけ さとう ふ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう ふ	あぶら	687 791	24.0 27.7	22.5 25.6	2.5 2.9	●白ねぎについて…白ねぎを生で食べると辛みがありますが、火を通すと甘くなり ます。白ねぎの独特の風味は、硫化アリルという成分で、腸内の環境を整えて、かぜ に対する抵抗力をつける働きがあります。今日は、若鶏肉のから揚げに白ねぎを たっぷり使った甘辛いたれをかけました。
3	金	ちらし寿司		豆腐竹輪ナゲット	菜の花のすまし汁 さといもの含め煮	おいり	とうふ たら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな さやいんげん	ほしいたけ たけのこ しょうが だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう さといも こんにやく おいり	あぶら	581 696	18.6 21.9	13.8 15.9	3.6 4.3	『豆腐竹輪ナゲット』は、レシピコンテストで入賞した城北小学校 6年生の森本有香さんのレシピです。鳥取の特産である豆腐竹 輪を使って、簡単にできる料理を考えてくれました。豆腐竹輪の 他に、鶏ひき肉やしょうがが入っています。
6	月	ごはん		はまちの しょうがあんかけ	白玉豆乳みそ汁 いりどり		はまち みそ あぶらあげ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが だいこん たけのこ こんにゃく じゃがいも しらたまだんご	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こんにゃく じゃがいも しらたまだんご	あぶら	735 852	26.5 30.6	23.4 27.0	2.0 2.5	●しょうがについて…しょうがは体を温めたり、新陳代謝を活発にする働きなどの効 能から、料理や保存食として活用されてきました。魚や肉の臭いを消す効果や殺菌 効果がある「ショウガオール」という成分が含まれています。今日は、鳥取港で水揚 げされたはまちに気高町産のしょうがを使ってあんをかけます。
7	火	ごはん		豚肉と白ねぎの 因幡のたれ炒め	わかめのすまし汁 さつまいもの甘煮		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ	しろねぎ もやし はくさい にんにく ごぼう なし りんご	ごはん さつまいも さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	579 662	22.0 24.8	11.1 11.9	2.0 2.5	●さつまいもについて…鳥取市賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培さ れたさつまいもを甘煮にしました。さつまいもの計画栽培は、平成20年から始まっ ています。有機肥料を使い、水はけのよい砂地で栽培されているので、甘くておいしい さつまいもが育ちます。地元の恵みを味わっていただきましょう。
8	水	大山小麦 コッペパン		ハムカツサンド	ミネストローネ ジャーマンながいも		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	だいこん たまねぎ にんにく ながいも	コッペパン こむぎこ パンこ さとう マカロニ ながいも	あぶら	616 731	23.9 27.8	21.8 25.2	3.1 3.9	『長芋ハムカツサンド』は、レシピコンテストで入賞した高草中学 校1年生の中谷珠梨さんのレシピです。ハムカツにながいもをは さんだこれまでにないレシピを考えられました。学校給食では、 ハムカツサンドとジャーマンながいもを合わせて食べてくださ
9	木	ごはん		らっきょうソース ハンバーグ	とりっこ汁 ブロッコリーのホットサラダ	ちゅう いわ (中)お祝い デザート	ぎゅうにく ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	らっきょう えのきたけ ごぼう しろねぎ だいこん キャベツ	ごはん さつまいも さとう でんぶん (中)お祝いデザート	あぶら	639 831	24.0 28.9	14.5 20.5	2.6 3.3	★中学校卒業お祝い献立★今日は、お祝いの気持ちを込めて、鳥取市が全国に誇る らっきょうや鳥取の食材がぎゅつと詰まった、とりっこ汁を献立に取り入れました。これからは 自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。地元で生産される食べ物や栄養のバランスの とれた食事など、食を楽しみ、食に関心を持続してほしいと思います。
10	金	ごはん		はたはたのから揚げ	たまごとしいたけのすまし汁 厚揚げと白ねぎのみそ炒め		はたはた たまご みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ しろねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	583 724	20.1 26.0	15.9 21.8	2.0 2.7	●しいたけについて…しいたけは、春と秋が旬のきのこです。うま味成分のグアニ ル酸が含まれているので、煮物や汁物、鍋物などの料理に入れるとおいしくなりま す。また、しいたけには、他のきのこにはほとんど含まれていない「エリタデニン」とい う成分があり、血液の流れをよくする働きがあります。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また、年度末の給食費精算に伴い、食材または献立を変更することがあります。

☆鳥取市のホームページで「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。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものの はたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(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	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
13	月	ごはん		豚肉のピリ辛炒め	さといものみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ にんにく だいこん えだまめ しろねぎ	ごはん さとう こんにやく ふ ごまあぶら でんぶん さといも	583 665	22.9 25.9	13.7 14.8	1.9 2.2	●さといもについて…今日は、鳥取市河内で学校給食用に計画栽培されたさといもをみそ汁に入れました。河内さといもの栽培は、マルチと呼ばれる黒いシートでうねを覆い、水分を保ったり、雑草をおさえるなどの工夫がされているので、きめが細かく、しっとりとした食感のさといもが育ちます。		
14	火	ごはん		さばのごまみそかけ	けんちん汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん キャベツ しめじ	ごはん さとう でんぶん ごま こむぎこ しおこうじ	646 743	24.2 27.9	19.3 22.0	2.2 2.6	●けんちん汁について…けんちん汁は、豆腐、だいこん、にんじん、ごぼうなどを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。郷土料理の一つであり、地域や家庭によってみそ仕立ての場合もあります。日本の伝統料理や行事食から、地域の風土や食文化の理解を深めるきっかけになります。	
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		平つくね	カレーうどん 菜の花のツナ和え		とりにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん なのはな たまねぎ しろねぎ もやし	れんこん ごぼう たまねぎ さといも うどん さとう	コッペパン ごまあぶら さといも あぶら うどん さとう	614 732	23.7 27.9	21.1 24.1	3.8 4.6	●菜の花について…野菜として食べる菜の花は、花が咲く前のつぼみを食べます。日本では、食用として江戸時代から栽培されてきました。カロテンやビタミン、カルシウム、鉄分を豊富に含む栄養価が高い緑黄色野菜です。独特の香りと苦みがあるので、今日は、食べやすいようにツナで和えました。	
16	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ	紅白かまぼこのすまし汁 はくさいのおかか煮	しょういわ(小)お祝い デザート	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん えのきたけ はくさい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ しおこうじ	679 741	22.5 25.5	21.5 23.4	2.0 2.3	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生の卒業をお祝いする献立として、学校給食で人気メニューの若鶏肉のから揚げを献立に取り入れました。みなさんの思い出に残っている給食はどんな料理でしょうか。学校生活の思い出に花を咲かせながら、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。	
17	金	ごはん		焼肉	もずくスープ 切干大根のナムル		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ きくらげ しろねぎ もやし にんにく たけのこ きりぼしだいこん	ごはん はるさめ さとう	564 641	19.6 22.3	11.4 12.3	2.1 2.1	●切干大根について…だいこんを干すことによって、栄養が凝縮され、だいこんのうま味が糖分に変わり、甘くなります。また、特に成長期に欠かせない栄養素のカルシウムを多く含むので、骨や歯を作る材料になったり、緊張や興奮を鎮める働きがあります。今日は鳥取県産の切干大根を使ったナムルです。	
21	火	ごはん		さわらのフライ	なめこのみそ汁 こまつなののり和え		さわら みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	なめこ だいこん はくさい キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	600 693	22.6 26.0	16.8 19.0	1.8 2.1	●さわらについて…さわらは、春を告げる魚の一つです。この時期に水揚げされるさわらは、脂がのっているので味がよく、また、身がふわっとやわらかいのが特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらをフライにしました。地元のおいしい魚を味わいましょう。	
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	キャベツのコンソメスープ フルーツミックス		だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん とうがらし トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン みかん りんご	コッペパン でんぶん じゃがいも いちごゼリー	559 666	23.2 27.3	19.1 21.8	2.9 3.5	●キャベツについて…キャベツは、1年を通して生産されますが、春先に出回るキャベツを春キャベツといいます。春キャベツは、水分をたくさん含んでいるので、みずみずしくてやわらかいです。キャベツは胃腸の働きを整えるビタミンUを多く含んでいます。今日は、キャベツをたっぷり使ったコンソメスープです。	
23	木	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	あじのつみれ汁 うの花の炒り煮		ぶたにく あじ みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	なし ごぼう だいこん しょうが しろねぎ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	711 826	29.9 35.0	20.9 23.8	2.6 3.1	●豚肉の梨ソースかけについて…豚肉の角切りを油で揚げ、佐治町産の梨ピューレと調味料で作ったソースをかけます。梨の自然な甘味でおいしくなる他、梨に含まれている有機酸が、肉のたんぱく質を分解するので、肉料理との相性がよいです。学校給食では、鳥取県産の豚肉を使用しています。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また、年度末の給食費精算に伴い、食材または献立を変更することがあります。

☆鳥取市のホームページで「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。