

# 平成28年度 3月学校給食予定献立表



1年間の食生活を振り返ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海苔類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
1 水	★今月のめあては「1年間の食生活を振り返ろう！」 3月に入り、今年度の給食も残すところあと1ヶ月となりました。給食時間や授業などを通して、食に関することをたくさん学びましたね。3月は1年間のまとめの月です。1年間の給食のめあてや食生活を振り返りましょう。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の から揚げ	スーミータン 大根のドレッシング炒め	デザート ほか	とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんにく コーン たまねぎ	しょうが だいこん にんにく コーン たまねぎ	パン でんぶん ドレッシング	あぶら	小学校 657 中学校 763	28.9 33.5	290 306	2.9 3.5
2 木	★白ねぎ 白ねぎは鳥取県各地で多く栽培されている野菜です。日に当たらないよう、成長するたびに土をかぶせて育てます。冬の厳しい寒さの中で育った鳥取県の白ねぎは、甘みが強く、全国的にも高い評価を得ています。	ご飯		あじの白ねぎ ソースかけ	わかめと豆腐のみそ汁 しいたけと里芋の煮物		あし お とうふ なるとまき みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しろねぎ しいたけ ごぼう	しろねぎ しいたけ たまねぎ えだまめ しめじ しろねぎ ごぼう	ごぼう ごまあぶら	あぶら	694 773	26.0 28.2	335 355	2.3 2.5
3 金	★桃の節句献立 3月3日はひな祭り、子どもたちの健やかな成長を願う日です。今日は、青谷小学校と青谷中学校のみなさんが健やかに成長してくれるよう願いを込めて、ばら寿司やうしお汁、おいりなどを取り入れた献立にしました。	ちらし寿司		寿司の具 (錦糸卵 きざみのり)	うしお汁 菜の花和え	おいり	あさり たまご はながつお	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんにく なのほな	れんこん たけのこ しいたけ かんぴょう きゃべつ もやし	ごぼう おいり	あぶら	635 721	24.1 27.5	312 330	3.2 3.8
6 月	★もすく もすくは、他の海藻に巻き付いて成長するため、「も付く」が名前の由来となっています。お腹の調子を整える「食物繊維」や強い骨や歯をつくる「カルシウム」が豊富に含まれています。	ご飯		とんかつの みそだれ かけ	もすく汁 花野菜のごまじょうゆ和え		ふたにく たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんにく ブロッコリー	にんにく たまねぎ しろねぎ カリフラワー	ごぼう ごま ごまあぶら	あぶら	677 787	30.4 35.2	363 392	2.5 3.0
7 火	★はたはた 鳥取県で水揚げされたはたはたは、脂がのっているので、全国的にも高い評価を得ています。給食では、油でカラッと揚げているので、骨まで食べることができます。今日は、はたはたを南蛮揚げにしました。	ご飯		はたはたの 南蛮揚げ	里芋と油揚げのみそ汁 おからの炒り煮		はたはた みそ あぶらあげ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう	しろねぎ しょうが はくさい しいたけ	ごぼう ごま ごまあぶら	あぶら	678 788	25.3 29.1	327 349	2.5 2.9
8 水	★あさり あさりには、「鉄分」や「ビタミンB12」が豊富に含まれているので、貧血予防に効果があります。今日は、春に旬を迎えるあさりを使い、チャウダーにしました。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 照り焼き	あさりのチャウダー 秘密のヘルシーナポリタン		とりにく あさり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんにく ピーマン	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	632 725	26.1 30.1	367 397	3 3.6
9 木	★卒業生のみなさん 中学校3年生のみなさんは、9年間食べた給食も今日が最後ですね。食事は毎日の積み重ねが大切です。自分で選びバランスよく食べる力を身につけ、健康なからだをつくり、元気に楽しく過ごしてくださいね。	上寺地 赤飯		コロコロ ステーキ	祝い汁 紅白なます	お祝い クレープ	ふたにく はんぺん あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんにく パセリ	えのきたけ しょうが だいこん たまねぎ なし しろねぎ	ごぼう ごだいまい ながいも さとう クレープ	あぶら	608 770	24.4 29.4	277 360	2.5 3.0
10 金	★さわら(鱈) 成長するとともに『さごし』→『なご』→『さわら』と呼び名が変わる出世魚です。魚へんに春と書くように、春になると産卵で人目につく沿岸へ寄るため、春を告げる魚という意味があります。今日は、マヨネーズ焼きが登場です。	(セレクト) A ジオパーク ご飯 B スパゲティ		さわらの マヨネーズ 焼き	かきたまみそ汁 ながいもと野菜のピリ辛炒め	(セレクト) A マango デザート B きに デザート	いか さわら あごちくわ みそ ふたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく ごぼう パセリ	ごぼう えだまめ たまねぎ エリンギ にんにく コーン しょうが えのき	ごぼう さとう でんぶん ながいも スパゲティ デザート	あぶら	A 753 B 680	34.0 29.7	362 345	2.5 2.6
13 月	★豆腐 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として昔から日本の食卓に欠かせない存在です。今日は、マーボー豆腐にしました。	ご飯		にぎやか マーボー	はるさめスープ じゃがいもきんぴら		ふたにく とうふ みそ ベーコン さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんにく ピーマン	しょうが きくらげ にんにく えだまめ しいたけ はくさい しろねぎ	ごぼう さとう でんぶん あぶら	あぶら	658 782	25.1 30.3	334 358	2.6 3.1

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

# 平成28年度 3月学校給食予定献立表



1年間の食生活を振り返ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(糖類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
14 火	★白菜 八宝菜に欠かせない白菜ですが、広く日本で栽培されるようになったのは、日清・日露戦争以降です。戦地となった中国で食べ、そのあまりのおいしさに種を日本に持ち帰ったのが始まりと言われています。以外と新しいニューフェースの野菜です。	ご飯	牛乳	かれのいから揚げ	八宝菜 フルーツポンチ	デザートほか	かたくり づすらたまご ふたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ バイン しいたけ はくさい みかん もも	ごぼう こめこ ゼリー でんぶん サイダー	あぶら ごまあぶら	646 751	28.3 31.0	290 303	2.3 2.6
15 水	★鶏肉 鶏肉には、筋肉などの体基礎をつくる「たんぱく質」や、肌や粘膜を強くする「ビタミンA」が豊富に含まれています。成長期にあたるみなさんにとって、とても大切な栄養素になるので、しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	大山小麦 あずきパン	牛乳	チキンのピザ焼き	ほうれんそうのスープ 海そうサラダ	デザートほか	とりにく ベーコン あずき	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン パプリカ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく えのきたけ コーン きゃべつ きゅうり	パン じゃがいも	あぶら	587 660	28.4 32.0	364 378	3.3 3.8
16 木	★こまつな 旬は冬で、ほうれんそうと似た使い方をされますが、あくが少ないので、みそ汁や炒めもの、おひたし、鍋料理など幅広く使われています。ビタミンA、鉄、カルシウムが豊富で、貧血、風邪、骨粗鬆症、がんなどの予防に効果があります。	ご飯	牛乳	スタミナ納豆	五目煮 こまつなの炒め物	デザートほか	とりにく なっとう がんも ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	しょうが しいたけ にんにく もやし たけのこ しろねぎ ごぼう エリンギ	ごぼう さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	659 765	29.6 34.3	319 340	2.3 2.7
17 金	★セレクト給食 今、栄養バランスや食事のあり方など多くの問題があります。生涯にわたり健康に過ごすための食習慣を、身につけるために、給食を通して、食を自分で考え、判断し、行動する人になれるよう成長していきましょう。	ご飯	牛乳	(セレクト) Aかみかみ チキン Bいかのマヨ ネースソースあえ	キムチスープ (セレクト) A/パンサンスー B/長芋と野菜のピリ辛炒め	カット ケーキ	とりにく みそ いか ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	にんにく ごぼう しいたけ はくさい たまねぎ もやし きゅうり しょうが	ごぼう でんぶん ながいも こむぎこ ケーキ はるさめ さとう	あぶら アーモンド マヨネーズ ごまあぶら	A 873 B 856	31.5 32.7	325 312	2.4 2.7
21 火	★郷土料理 郷土料理は、その地域から得られる食材を使った「ふるさと料理」です。今日の献立は鳥取県で、昔から伝わっている郷土料理、いわしのすり身を団子にして煮た「いわし団子」、おからを使ったたぬき汁、野菜などをサイコロに小さく切った小煮物です。	ご飯	牛乳	いわし団子	たぬき汁 小煮物	デザートほか	いわし あぶらあげ とうふ たまご みそ おから	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ しめじ かんぴょう しろねぎ ごぼう	だいこん しいたけ でんぶん さとう こんにゃく さといち	ごぼう でんぶん さとう こんにゃく さといち	ぎんなん	684 793	27.1 31.1	355 381	1.6 1.9
22 水	★一年間の給食を振り返ろう みんなで協力できましたか？服装はよかったですか？手洗いは、きちんとできましたか？すききらいなく食べられましたか？マナーを守り、楽しく食べられましたか？あいさつは心をこめていいましたか？気になる所のあった人は、来年度がんばりましょう。	ナン	牛乳	三色エッグ	キーマカレー らっきょうサラダ	デザートほか	たまご ハム ぎゅうにゅう ふたにく	ぎゅうにゅう	パセリ パプリカ ほうれんそう にんじん ブロッコリー	コーン らっきょう しょうが きゃべつ にんにく たまねぎ	ナン さとう	ドレッシング	559 685	29.4 35.6	345 373	2.7 3.4
23 木	★苺丼ガンバルソー 今日は、「畑の肉」と呼ばれ、良質のたんぱく質や肥満やがん予防に役立つ食物繊維を強くするカルシウムが豊富な大豆とガルバンソー（ひよこ豆）を組み合わせた料理です。残さず食べて、新学期からも、ドンドンがんばりましょうね。	苺丼 ガンバルソー	牛乳	苺丼 ガンバルソーの具	ポトフ きのこの洋風ソテー	デザートほか	ぎゅうにゅう ふたにく ひよこめ だいず ウインナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	ピーマン にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい にんにく だいこん たまねぎ しめじ	ごぼう さとう じゃがいも	バター	735 856	29.7 34.4	321 341	2.6 3.1

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。