

平成29年 3月 学校給食予定献立表

その1



鳥取市立気高学校給食センター



【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								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				
								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				
1	水	今月の給食目標は、「1年間の食生活をふりかえろう」です。食事のマナーや当番の仕方など、自分自身のことをふりかえてみましょう。	ごはん		さばのみぞれかけ	いもこん汁 キャベツのみそ炒め	あじつけ 味付のり	さば とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ	こめ さとう でんぶん さいも こんにやく	ごまあぶら	小学校 613	26.7	321	2.3
2	木	給食では、酒津でとれた天然のわかめを使用しています。わかめは3月から5月中旬まで、漁師さんが素潜りで潜って収穫します。	むぎごはん 麦ごはん		ソース とんかつ	酒津わかめのみそ汁 筑前煮		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのき しろねぎ ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら こめあぶら	700	26.5	313	3.0
3	金	3月3日は桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長を願うものです。東東部で親しまれている「おいり」をつけています。風味付けのしょうがは、特産の日光しょうがです。	ごはん		さわらの 西京焼き	梅ふのすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら しろみそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん なのはな	えのき たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう なまふ おいり	ごま	658	26.8	344	1.5
6	月	手には見えない汚れと一緒に、ばい菌やウイルスがたくさんついています。パンは手で持って食べるので、給食の前には、石けんでいねいに手洗いしましょう。	だいせん 大山小麦 コッペパン		てりや 照り焼きチキン	しろ 白ねぎちゃんぽん こまつなのじゃこ炒め		とりにく かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ エリンギ	こむぎこ さとう ちゅうかめん	ショートニング ごまあぶら	639	27.0	390	3.8
7	火	いかは、かめばかむほどまじりを感じます。今日は酒津でとれたわかめと一緒に酢の物にしています。いかも県産でとれたいかです。	ごはん		あじ あじの磯辺フライ	さいも さいものみそ汁 いかと酒津わかめの酢の物	あじ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しめじ	こめ こむぎこ パンこ さいも さとう	こめあぶら	581	23.7	324	2.2	
8	水	毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。この日はとくにかむことを意識して食べられるように、かみごたえのある食材をたくさん使うようにしています。	むぎごはん 麦ごはん		かみかみ牛肉	もずくのすまし汁 ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しろねぎ えのき ほししいたけ	こめ むぎ さとう こんにやく		613	30.5	310	2.6
9	木	中学校3年生のみなさんは、今日が最後の給食です。9年間の給食で学んだことや身につけたマナー、友達や先生との給食時間のいろんな思い出を忘れずにいてください。	ごはん		しろはな 白花豆コロッケ	ビーフカレー グリーンサラダ	(中) お祝い デザート	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく なし	こめ じゃがいも おいわい デザート しろはなまめ パンこ	こめあぶら ドレッシング バター	735	22.2	306	2.2
10	金	「鳥取の味ぎょうざ」は、らっきょうや長いもなど県産食材がたっぷり使われた手作りぎょうざです。詳しくは食育だよりを見てください。	ごはん		とっとり 鳥取の味 ぎょうざ	ちゅうか 中華コーンスープ おんナムル		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	はくさい えのき らっきょう にんにく コーン しょうが たまねぎ もやし	こめ ながいも ぎょうざのかわ じゃがいも でんぶん さとう	ごまあぶら	560	19.0	320	2.2

ふとじ けたかちょう そだ た もの よてい しゅうかくじょうきょう へんこう ばあい  
太字は、気高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。

平成29年 3月 学校給食予定献立表

その2



鳥取市立気高高等学校給食センター



【今月の鳥取市の給食目標】

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	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								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				
								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				
13	月	らっきょうは、福部地域の砂地で育つ野菜です。夏の暑さの中、植え付けを行い、寒い冬を土の中で越してランタナーのような紫色の花を咲かせます。	花形 アップルパン		チーズ オムレツ	ホワイトシチュー らっきょうサラダ	たまご とりにく かまぼこ	スキムミルク ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	りんご はくさい たまねぎ しめじ しろねぎ らっきょう キャベツ えだまめ	こむぎこ さとう マカロニ	ショートニング サラダあぶら	小学校 698	26.7	432	2.9	
14	火	切干大根は、だいこんを細長く切って干したもので、乾燥させることでうま味が強くなり、保存がききます。今日は焼きそばソースで食べやすく味付けしています。	ご飯		さわらの揚げ煮 	豚汁 切干大根のソース炒め	さわら ぶたにく みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	しょうが だいこん はくさい きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	こめあぶら ごまあぶら	659	26.8	313	2.0	
15	水	白ねぎは、土をかぶせることによって、白い部分を育てています。ぬめりの成分はやわらかさと甘みのもとで、食物せんいが豊富です。	ご飯		あじの パン粉焼き	すき焼き 五目豆	あじ ぎゅうにゅう やきどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しらたき しろねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ パンこ コーンフレーク やきふ さとう	あぶら	704	33.6	368	2.1	
16	木	6年生のみなさんは、小学校最後の給食となります。卒業をお祝いして、デザートをつけています。友達や先生方と、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。	むぎ 麦ご飯		わか 若鶏肉の から揚げ	なめこスープ 炒り豆腐	(小) お祝い デザート	とりにく どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが なめこ えのき たまねぎ もやし	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう おいわい デザート	こめあぶら	700	23.9	321	2.2
17	金	毎月19日は、「食育の日」です。私たちの身体は、食べ物によって作られています。「いただきます」のあいさつで感謝の気持ちを表しましょう。	ご飯		手作りハンバーグの おろしソースかけ	ほくさいのぼかぼか汁 酒ノ津わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい しいたけ しょうが たまねぎ	こめ パンこ さとう でんぶん	ドレッシング	779	33.0	420	2.5	
21	火	はたはたは、鳥取県沖でたくさん水揚げされる魚のひとつです。今日は頭から丸ごと食べられるようにフライにしています。	ご飯		はたはたフライ 	みそおでん キャベツのはりはり和え 	はたはた とりにく うずらたまご さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	しょうが だいこん キャベツ	こめ こむぎこ パンこ こんにやく じゃがいも さとう	こめあぶら ごま	843	31.8	342	3.0	
22	水	和食の基本配膳は、ご飯が左で、お汁が右です。給食だけでなく、家庭での食事でも確認しましょう。お箸を持って食べることで、姿勢もよくなります。	ご飯		さけの ちゃんちゃん焼き	鶏ごぼう汁 だいこんの甘辛煮	さけ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう さといも	バター あぶら	616	27.6	297	2.4	
23	木	今日で今年度の給食は終わりです。春休みも3食きちんと食べて、規則正しい生活をこころがけましょう。	むぎ 麦ご飯		手作り かき揚げ 	日本海汁 いりどり	だいた ず するめ どうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ コーン ごぼう たまねぎ えのき ほししいたけ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	こめあぶら あぶら	615	19.3	307	1.5	
													764	23.7	335	1.9	

ふとじ けたかちよう そだ た もの よてい しゅうかじようきよう へんこう (ばあい) 太字は、気高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。