平成29年 4月 学校給食予定献立装

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう!





とっとりしりつ け たかがっこうきゅうしょく 鳥取市立気高学校給食センター

← かみかみマーク

かみごたえのある食材を使った料理のマークです。 しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。

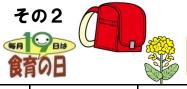
								主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
	曜	ひとことメッセージ	主食	牛	主菜	副菜	デザート	1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
	日	いとことメッセージ	土艮	乳	土米	割米	その他	魚·肉·卵 豆·豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜果物	米・パン・めんいも・砂糖	油脂	Kcal	g	mg	g
11	火	がいたくさん使った結食づくりを心がけています。	ゆかりご飯		^{とう。} * ⁽⁴⁾ 豆腐竹輪の ^{いそべ} * 磯辺揚げ	***。 桜ふのすまし汁 ************************************	お祝い デザート	とうふちくわとうふ		にんじん ねぎ こまつな	しそ たまねぎ えのきたけ キャベツ コーン	こめ こむぎこでんぷんさとう なまふベーキングパウダーおいわいデザート	あぶら	小学校 601 中学校 735	22.0	358 395	3.0
12	水	けたからう 熱引 としいが 気高町の給食の主食は、火~金曜日はご飯です。気高町産の「こしひかり」と「ひとめぼれ」をブレンドした「おかわりくん」というおいしいお米を、センターで炊いています。	ゴ 飯		がある。 豚肉の しょうが炒め	ほうれんそうのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう いんげん	たまねぎ しょうが なし だいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	581 723	23.9	361 406	2.3
13	木	今月の結後目標は、「結後を楽しく食べよう」です。食事のマナーを守って、「一緒に食べると同士が気持ちよく楽しい時間になるように心がけましょう。	ご <mark>飯</mark>		すずきの みそマヨ焼き	チンゲンサイのスープ じゃがいもの塩こうじソテー		すずき みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	パセリ チンゲンサイ いんげん	たまねぎ しめじ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ じゃがいも しおこうじ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	613 761	24.0	282	2.3
14	金	競技ので使われているわかめは、語ノ津でとれた 天然のわかめです。今の時期、わかめの漁師さ んによって素潜りで収穫されています。	tぎ はん 麦ご飯		あじメンチカツ	ポークカレー 讃/違わかめサラダ		あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく なし キャベツ だいこん しょうが	こめ むぎ じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング カレールウ	696 834	25.0 28.6	370 387	2.7
17	月	月曜日はパンの献立の日です。大山のふもとの ミネラル豊富なくろぼくの大地できった、県産が 麦を使用ています。パンはひと口大にちぎって食 べるのがマナーです。	本が 花形 アップルパン		でり ^を 照り焼きチキン	られぎポタージュ だいこんサラダ		とりにくベーコン	スキムミルクぎゆうにゆうちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	りんご しょうか たまねぎ しろねぎ しめじ だいこん きゅうり コーン	こむぎこ さとう でんぷん マカロニ	ショートニングあぶら	687 799	26.7 31.6	347 374	3.2
18		島取港で水揚げされたはたはたをから揚げにしました。たっぷりの油でじっくり揚げているので、頭から丸ごと食べられます。骨には十分気をつけて、よくかんで食べましょう。	麦ご飯		はたはたの から揚げ			はたはた ぎゅうにく ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ でんぷん こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	685 810	28.4	296 312	2.1
食 19	0日 水	#\'O\$* LES LACK A B TOTAL TO	赤飯		さばの みそだれかけ	潜ノ連わかめのすました たました 春キャベツと厚揚げの		さば しろみそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん おぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ しろねぎ	こめ もちごめ やきふ あずき さとう	サラダ油 くろごま	602	25.3	320	2.4
		のめいさつで、感謝の気持ちを表しましよう。				しょうが遊め					しょうか	/		740	30.8	346	2.9

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 4月 学校給食予定献立表

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう!



とっとりしりつ け たかがっこうきゅうしょく 鳥取市立気高学校給食センター

by the

← かみかみマーク

かみごたえのある食材を使ったりません。 しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。

				I				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	たんぱく質	カルシウム	塩分
	曜	ひとことメッセージ	主食	牛	主菜	副菜	デザート	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	グラム	ミリグラム	グラム
	日	いとことグラビーン	土良	乳	土米	削米	その他	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	Kcal	g	mg	g
20	木	台ねぎは、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、やわらかさと替みのもとで、食物せんいが豊富です。	ご <mark>飲</mark>		がある。 豚肉の 白ねぎソースがけ	らごが 豆乳みそ汁 豆乳みそ汁 だいこんの甘辛煮		ぶたにく あぶらあげ とうにゅう みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	いんげん	しょうが しろわぎ たまねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら	小学校 617 中学校 757	25.1	294 313	2.3
21	金	みしょうかんは、「あまくさ廃業」とも呼ばれ、熊 本順の特産品です。果汁が多くみずみずしいの が特徴で、和製グレーブフルーツとも言われるそ うです。	ご <mark>飯</mark>		あじフライ	ぶた じる 豚汁 いり豆腐	みしょう かん	あじ ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ みしょうかん しろわぎ ほししいたけ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	あぶら	602 732	26.8	322 343	2.0
24	月	昨年度、新登場した「鳥敬の味ぎょうざ」は、 らっきょうや簑いも、地元の野菜をたくさん使った ぎょうざで、センターで一つずつていねいに包ん で作っています。	きがいた		まっぱ 鳥取の味ぎょうざ	^{5,6-3:0} 中華コーンスープ ^{8,6/1.7,6} 杏仁フルーツ		ぶたにく とうふ	スキムミルク ぎゅうにゅう あんにんどう ふ	ねぎ	はくさい らっきょう にんにく しょうが コーン たまねぎ えのきたけ みかん パイン もも	こめ さとう ながいも ぎょうざのかわ じゃがいも	ショートニング ごまあぶら	576 —	25.7	330 —	2.8
25	火	さわらは、さかなへんに著と書いて、「鰆」といい、「春を告げる魚と言われています。身は白く、あっさりとした味わいの魚です。今日はピリ辛のタレに漬けこんで焼いています。	ご <mark>飯</mark>		さわらの ピリ辛焼き	を 春キャベツのみそ汁 五目豆		さわら あぶらあげ みそ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	いんげん	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ しめじ ごぼう えだまめ	こめ さとう		599 742	26.7 32.5	322 350	2.2
26	水	和食の基本の献立では、ご飯は左、汁物は右に配膳します。 熱後だけでなく、変しての後事のはないにも確認しましょう。 おなわんやお椀を持って食べることで、姿勢も自然とよくなります。	ご <mark>飯</mark>		若当人 おきり おらり	もずくスープ きんぴらごぼう		とりにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ ごぼう しろねぎ	ごめ でんぷん こむぎこ こんにゃく さとう	あぶら しろごま ごまあぶら	644	23.7	299 —	2.5
27	木	## 3/14	ぎご飯		あじの カレー焼き	春キャベツのコンソメスープ ほうれんそうのじゃこソテー		あじ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃ こ	パセリ にんじん ほうれんそう いんげん	キャベツ しいたけ エリンギ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも	バター ごまあぶら	597 —	22.4	288 —	1.7
28	金	山菜は、春から初夏にかけて旬をむかえる食べ物です。わらびやぜんまいなどがあります。野菜とは違った独特の風味や苦味があるのが特徴です。春の味覚をみんなで味わいましょう。	がいばかいはいいない。		かれいの から揚げ	若竹汁 器型型型を表現の酢の物		あぶらあげ えてかれい とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	わらび えのきたけたけのこたまねぎきりぼしだいこん	ごめ もちごめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	582 —	26.0	385	2.7