

平成30年 3月 学校給食予定献立表

【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！

その1



鳥取市立気高学校給食センター



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	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	木	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ってみましょう。	ごはん		サイコロステーキ	コーンクリームスープ のり塩ポテト	りんご	ぎゅうにく だいたず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん パセリ	コーン えだまめ たまねぎ しめじ りんご なし	こめ マカロニ じゃがいも てぼうめめ きんときまめ		小学校 707 中学校 852	29.5 34.2	259 266	2.4 3.0
2	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。県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。	ゆかりごはん		さわらの西京焼き	手まりふのすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら しるみそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん なのはな	しそ えのき たまねぎ もやし キャベツ コーン	こめ さとう なまふ さとう おいり	しろごま	693 809	29.8 33.7	344 374	1.4 1.8
5	月	いかは、かめばかむほどまみが増す食材です。今日は鳥取港で水揚げされたすめいかを照り焼きにしています。よくかんで食べましょう。	大山小麦 コッペパン		いかの照り焼き	けんちんうどん こまつなのおかか煮	いよかん ゼリー	いか とりこ あぶらあげ さつまあげ かつおぶし	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん しろねぎ はくさい いよかん	こむぎこ さとう うどん さいも ゼリー	ショートニング あぶら	597 673	29.1 31.8	357 387	3.8 4.3
6	火	大豆には、良質なたんぱく質の他に、ビタミンやカルシウム、鉄なども含まれていて栄養価の高い食品のひとつです。	ごはん		さけの塩焼き	すき焼き煮 五目豆		さけ ぎゅうにく やきどうふ だいたず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ えだまめ れんこん	こめ やきふ さとう こんにやく	あぶら	672 821	35.8 42.6	353 382	2.6 3.1
7	水	今日のコロッケには、外側の衣と、中の具の両方に、鳥取県産のちりめんじゃこが使われています。よくかんで食べましょう。	ごはん		県産じゃこ入り コロッケ	あご竹輪のすまし汁 だいこんのべっこう煮		あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや	しろねぎ しめじ たまねぎ だいこん しょうが	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	612 724	21.9 25.7	293 312	1.9 2.3
8	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ないでください。	むぎ 麦ごはん		たらフライ (一食ソース)	ビーフカレー 酒ノ津わかめサラダ	中学校 お祝い デザート	たら ぎゅうにく だいたず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく コーン なし キャベツ だいこん	こめ むぎ じゃがいも おいおい デザート パンこ こむぎこ	あぶら	699 974	27.4 34.2	302 343	2.6 3.5
9	金	ブルコギは、韓国料理のひとつで、「ブル」は火、「コギ」は肉を意味しており、下味につけ込んだ肉を炒めたすき焼きのような料理です。	ごはん		ブルコギ	キムチスープ ナムル		ぎゅうにく みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にら ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき ほししいたけ にんにく もやし しょうが キャベツ しろねぎ はくさいキムチ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	584	24.9	298	2.8
12	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ます。花はラベンダーのような紫色をしています。	大山小麦 コッペパン		チーズ オムレツ	クラムチャウダー らっきょうサラダ		たまご チーズ ベーコン あさり ほたて いか とうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ らっきょう キャベツ	こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング ドレッシング	673 799	23.4 27.1	320 341	3.7 4.4

ふとじ けたかちよう そだ た もの よてい しゅうかくじょうきよう 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。

平成30年 3月 学校給食予定献立表

【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！

その2



鳥取市立気高高等学校給食センター



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	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
								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				
13	火	白ねぎは、土をかぶせることによって、白い部分 ^{しろぶぶん} を育てています。めぬりの成分 ^{せいぶん} はやわらかさと甘み ^{あまみ} のもとで、食物せんい ^{しょくぶつせんい} が豊富 ^{ほうふ} です。	ごはん		ソース とんかつ	なめこのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにくとうふ あぶらあげ みそ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	なめこ だいこん しろねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら	小学校 754 中学校 885	30.1 34.9	360 388	3.0 3.5
14	水	ゆばは、豆乳 ^{とうにゅう} を加熱 ^{かねつ} した時にできる膜 ^{まく} のことをいいます。ゆばのほか、豆腐 ^{とうふ} や油揚げ ^{あぶらあげ} 、高野豆腐 ^{こうやとうふ} 、しょうゆやみそなども大豆 ^{だいず} が原料 ^{げんりょう} となっています。	ごはん		さばの みそ煮	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう		さば みそ ゆば かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう	しろごま ごまあぶら	653 795	23.8 28.3	293 308	2.4 3.0
15	木	6年生 ^{むねんせい} のみなさんは、小学校最後の給食 ^{きょくしょく} となります。卒業 ^{そつぎょう} をお祝い ^{いわい} して、デザート ^{デザート} をつけています。友達 ^{ともだち} や先生方 ^{せんせい} と、楽しい給食時間 ^{きょくしょくじかん} を過ごしてくださいね。	むぎ 麦ごはん		ハンバーグ きのこソースがけ	冬野菜 ^{ふゆやさい} のコンソメスープ キャベツ ^{きゃべつ} のジンジャーソテー	しょうがっこう 小学校 お祝い デザート	ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいこん キャベツ ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	しめじ マッシュルーム はくさい だいこん キャベツ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん おいおい デザート	あぶら	735 727	23.5 24.3	325 320	2.4 2.6
16	金	和食 ^{わしょく} の基本配膳 ^{きほんはいぜん} は、ごはんが左 ^{ひだり} で、お汁 ^{しる} が右 ^{みぎ} です。給食 ^{きょくしょく} だけでなく、家庭 ^{かてい} での食事 ^{しょくじ} でも確認 ^{かくにん} しましょう。お箸 ^{わし} を持って食べることで、姿勢 ^{せいし} もよくなります。	わかめごはん		かれいの から揚げ	みそおでん ほうれんそうの磯香和え		エテカレイ とりにく みそ わかめ うずらたまご さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん はくさい もやし	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さといも さとう	あぶら	650	28.1	213	3.7
19	月	毎月19日は、「食育の日」です。私たちの身体 ^{からだ} は、食べ物 ^{たべもの} 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 ^{かんしゃ} の気持ちを表しましょう。	大山小麦 ^{だいせん こむぎ} 黒糖パン		イカフライ	冬野菜 ^{ふゆやさい} のミネストローネ キャロットサラダ	とうにゅう 豆乳 みかん ムース	あごちくわ とうふ ぶたにく	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ だいこん しめじ キャベツ コーン えだまめ	こむぎこ さとう ムース マカロニ パンこ てぼうまめ きんときまめ	ショートニング あぶら くるみ ドレッシング	669 773	21.1 24.7	366 383	3.3 3.9
20	火	はくさいのぼかぼか汁 ^{じゅう} には、気高町 ^{けたかちょう} 特産 ^{とくさん} の瑞穂 ^{みずほ} しょうがが入っています。しょうがの効果で、からだ ^{からだ} がぽかぽかと温まります。	ごはん		いわしの 梅煮	はくさいのぼかぼか汁 だいこんの甘辛煮		いわし あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	はくさい しょうが たまねぎ しろねぎ だいこん うめ	こめ こんにやく さとう		604 716	25.8 28.5	516 543	2.8 3.3
22	木	今日 ^{けふ} で今年度 ^{ことねんど} の給食 ^{きょくしょく} は終わりです。春休み ^{はるやすみ} も3日 ^{さんにち} 食 ^く きちゃんと食べて、規則正しい生活 ^{きぎよくただしいいけい} をこころがけましょう。	ごはん		わか とりにく 若鶏肉 ^{わがとりにく} の から揚げ	もずくスープ フルーツミックス		とりにく かまぼこ とうにゅう	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ みかん パン もも	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	634 773	20.8 24.5	258 266	1.6 2.2

ふとじ けたかちょう そだ た もの よてい しゅうかじょうきょう 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。