

平成29年度 3月学校給食予定献立表



1年間の給食を振り返ろう！



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(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)				
1 木	★今月のめあては「1年間の給食を振り返ろう！」 春が近づいてきましたね。3月は学年最後の月です。この1年間の食生活を振り返りながら、残り少ない給食時間を楽しみましょう。	中華風かきたまスープ 若鶏肉のから揚げ 切干大根のドレッシング炒め	とりにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ごまっせ	スイートコーン たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん あぶら ドレッシング	698 828	25.2 27.2	328 348	2.5 2.8					
2 金	★ももの節句献立について ひな祭りではひな人形を飾ることは、今から600年くらい前、室町時代に始まったと言われています。おひりは古くから因幡地方(鳥取県東部)に伝わる郷土菓子です。	あご竹輪のすまし汁 菜の花和え	たまご あご とうもろこし かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん なののはな	キャベツ もやし えのきだけ	ごはん おひり	686 817	24.0 28.5	317 336	3.0 3.6					
5 月	★こまつなについて 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。	五目煮 こまつなとじゃこの炒め物	とりにく なっとう さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん さやいんげん ごまっせ	しょうが ごぼう にんにく もやし たけのこ じゃがいも ほししいたけ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも あぶら	615 718	28.4 33.2	381 423	1.8 2.1					
6 火	★あじについて あじには「ゼイゴ」とよばれるとげのうろこがあります。ゼイゴがしっかりとつき、腹のあたりが丸く高く膨れ上がっているものを選びましょう。今日は甘酢づけにしました。	さといもと油揚げのみそ汁 おからの炒り煮	あじ あぶらあげ みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごまっせ	しょうが はくさい ほししいたけ ごぼう	ごはん あぶら ごまあぶら	670 807	24.9 31.1	340 382	2.4 2.8					
7 水	★チャウダーについて 魚介類、じゃがいも、ベーコンなどをクリームを入れて作るのがチャウダーと呼ばれています。チャウダーはさらとしたスープで、シチューはとろみのある煮込み料理と言われています。今日はコーンチャウダーです。	コーンチャウダー ツナの和風サラダ	とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん グリーンピース	しょうが にんにく スイートコーン たまねぎ もやし キャベツ レモン	コッペパン マーマレード じゃがいも さとう	あぶら	730 851	39.1 45.7	380 412	3.7 4.4				
8 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。自分で選べる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。	祝い汁 豚肉の南蛮焼き 紅白なます	デザート かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ えのきだけ だいこん	ごはん くらげ ごま	698 813	24.3 27.9	324 346	2.8 3.3					
9 金	★ながいもについて ながいもは、中国が原産の根菜です。食物繊維の1つである「ムチン」が多く含まれ、疲労回復を助ける働きがあります。今日はながいもと旬の野菜をピリ辛味の炒め物にしました。	かきたまみそ汁 ながいもと野菜のピリ辛炒め	はまち たまご とうもろこし みそ	ぎゅうにゅう	パセリ ごまっせ にんじん ブロッコリー	スイートコーン えのきだけ にんにく しょうが	ごはん ながいも さとう でんぷん	マヨネーズ あぶら	677	26.1	318	2.7				
12 月	★豆乳について 豆乳は大豆から作られています。蒸した大豆をすりつぶし、絞ってできたのが豆乳です。豆乳は大豆の栄養をそのまま受けついでいます。良質のたんぱく質を多く含んでいます。ようこそ館の豆乳を使用しています。	ようこそ豆乳カレー しらたきのつるつる炒め	とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん グリーンピース にら	たまねぎ にんにく もやし スイートコーン	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	644 827	28.6 35.1	386 502	2.3 2.8				

★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29年度 3月学校給食予定献立表



1年間の給食を振り返ろう！



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
							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部(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
13 火	<p>★青い魚を食べよう</p> <p>いわしやさばなどの青い魚には、脂がたっぷり含まれています。この脂には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたり、目がよく見えるようになる効果があります。今日はさばのおろしあんかけです。</p>	ご飯		さばのおろしあんかけ	厚揚げのみそ汁 きのこの洋風たまごじ	さば あつあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ だいこん えのきたけ えだまめ ほししいたけ	ごぼう でんぶん あぶら	バター	785 787	26.1 30.1	305 338	2.7 2.9	
14 水	<p>★鶏肉について</p> <p>鶏肉は、皮の部分に脂肪が多いのですが、皮をとってしまえば、他の肉に比べて脂肪が少なくなります。今日はトマトとチーズを使ったピザ焼きにしました。</p>	大山小麦 全粒パン		チキンのピザ焼き	ほうれんそうのスープ 海そうサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	にんにく たまねぎ スイートコーン えのきたけ キャベツ きゅうり	コッパパン		773 902	39.1 45.6	406 444	3.2 3.8	
15 木	<p>★白菜について</p> <p>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。今日は、八宝菜にたっぷり使いました。</p>	ご飯		かれいのから揚げ	八宝菜 フルーツポンチ	かれい ぶたにく いか うすらたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ほししいたけ はくさい みかん もも パイナップル	ごぼう でんぶん さとう はちみつ	あぶら ごまあぶら	783 914	27.0 31.1	341 366	2.5 2.9	
16 金	<p>★朝ご飯</p> <p>みなさんは、毎日朝ご飯を食べていますか？1日の活動源は、朝ご飯から始まります。朝ご飯を食べると、脳や体、おなかの自覚ましのスイッチが入ります。また、決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。しっかり食べて、元気よく1日をスタートしましょう。</p>	ご飯		マーボー豆腐	ビーフンスープ じゃがいもきんぴら	とりにく とうふ みそ さつまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが にんにく ほししいたけ きくらげ えだまめ はくさい	ごぼう さとう じゃがいも でんぶん ピーマン	ごまあぶら あぶら	747	31.3	375	2.4	
19 月	<p>しっかり食べて、元気よく1日をスタートしましょう。</p>	ご飯		あじの白ねぎソースかけ	わかめと豆腐のみそ汁 しいたけとさといものうま煮	あじ とうふ かつおぶし なると みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ ごぼう ほししいたけ	ごぼう さといも こんにゃく	ごまあぶら	676 866	27.2 31.0	386 319	2.1 3.1	
20 火	<p>★ごぼうについて</p> <p>今から1000年ほど前の平安時代に中国から伝わってきました。昔は薬として使われていましたが、平安時代の終わりごろから、日本では野菜として作られるようになりました。面白いのは、ごぼうを料理として日常的に食べるのは、日本人だけなのです。</p>	チャーハン		春巻き	にらたま汁 ごぼうサラダ	とうふ たまご まぐろ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ ごぼう きくらげ キャベツ たけのこ	ごぼう でんぶん こむぎこ	あぶら	784 915	33.7 39.2	386 419	3.1 3.6	
22 木	<p>★一年間の給食を振り返ろう</p> <p>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きましたか？気になる所のあった人は、来年度がんばりましょう。</p>	ご飯		かみかみチキン	キムチスープ パンサンスー	ささみ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	ごぼう きゅうり ほししいたけ はくさい もやし たまねぎ	ごぼう でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	740 862	28.6 33.1	340 364	2.6 3.1	

★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。