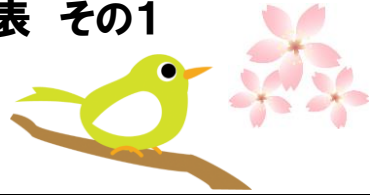


平成30年 3月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

ねんかん しょくせいかつ
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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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	金時豆はいんげんまめの代表的な品種です。粒の形がきれいで食味もよいので、煮豆に最も適した豆といわれています。また、金時豆は食物繊維の宝庫で、なんと大豆の1.7倍も多く入っています。	ごはん		豚肉の マーメレード焼き	さばとじゃがいものみそ汁 金時豆の含め煮		ぶたにく さば たまご みぞ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが だいこん えのきたけ しろねぎ	こめ マーメレード じゃがいも でんぶん	小学校 674	30.1	278	2.1		
2	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。みなさんが健やかに成長してくれるようお願いをこめて、ちらし寿司やうしお汁などを取り入れました。デザートのおいり、古くから鳥取に伝わる郷土菓子です。	ちらし寿司		さわらの香り揚げ	うしお汁 菜の花和え	おいり	たまご かまぼこ さわら あさり かつおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや ねぎ なのはな	ほししいたけ れんこん しょうが だいこん キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん こむぎ おいり	あぶら	633	26.3	320	3.2	
5	月	今月の給食目標は、「1年間の食生活をふりかえろう」です。残り少ない給食時間を楽しみながら、1年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。中学校3年生にとっては、今日が最後のパンの日です。大山小麦を使ったパンも味わって食べてください。	大山小麦 いちごパン		たら のフライ	塩こうじポトフ ポテトサラダ		たら ウィンナー ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	いちご たまねぎ だいこん	コッペパン こむぎ パン さとう さいとう しおこうじ じゃがいも	ノンエッグマヨ ネーズ	668	22.3	303	2.6	
6	火	今日は、地元の食材がたっぷり入ったお好み焼きを作りました。鳥取港で水揚げされたいか、鳥取県中部の特産の砂丘ながいも、鹿野町産のキャベツや白ねぎを使って、一つ一つ焼き上げました。	ごはん		砂丘ながいもの お好み焼き	なめこのみそ汁 ミルクおから		いか たまご かつぶし とうふ おから ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ しろねぎ コーン だいこん なめこ ほししいたけ	こめ ながいも こめこ こむぎ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	628	22.4	328	2.5	
7	水	こまつなには、ビタミンCが多く入っています。多くの動物は体内でビタミンCを作り出すことができますが、人間はビタミンCを作ることができません。そのため、こまつななどのビタミンCが多い野菜や果物を食べてストレスや病気に対応しています。	ごはん		はまちのカレー焼き	肉じゃが こまつなのきんぴら		はまち ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	しょうが たまねぎ えだまめ もやし たくあん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま あぶら	660	28.4	318	2.4	
8	木	★中学校卒業祝い献立★…中学校3年生のみなさんは今日が最後の給食です。赤飯は小学生のみなさんが栽培したもち米をいただき、鹿野町産の小豆と合わせて作りました。9年間の思い出を振り返り、楽しい給食時間してください。	赤飯		若鶏肉の サクサク揚げ	にらたま汁 紅白なます	(中) 卒業 お祝い ケーキ	あずき とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しろねぎ えのきたけ だいこん	もちごめ こめ こむぎ こ じゃがいも でんぶん さとう (中)ケーキ	ごま あぶら ごま あぶら	699	26.8	294	2.6	
9	金	納豆は、大豆を納豆菌で発酵させた食品です。血液の凝固や骨の形成を促進するビタミンKが多く含まれているので、トクホ(特定保健用食品)に認定されているものもあります。今日は、鳥取県の給食のオリジナルメニュー、スタミナ納豆を作りました。	麦ご飯		スタミナ納豆	しいたけと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	きなこ ビスケット	とりにく なっとう あぶらあげ みぞ さつまあげ きなこ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ しろねぎ えだまめ	こめ むぎ さとう さいとう こんにやく こむぎ	ごまあぶら あぶら ごま バター	760	31.6	373	2.9	
12	月	ブロッコリーにはビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷり含まれていて、特にビタミンCとカロテンは野菜の中でもずば抜けています。ちなみに、ブロッコリーを70g～80g食べると、ビタミンCの1日の必要量をとれるほどです。	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	ピーフシチュー ブロッコリーのツナ和え		とりにく ぎゅうにゅう シーチキン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	612	27.0	292	3.0	
															736	31.6	312	3.8

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシビがご覧いただけます。



ねんかん しょくせいかつ
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	おもに血・筋肉・骨をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
13	火	今日は、鳥取港で水揚げされたえてかれないのから揚げです。鳥取県では、えてかれない他に、赤かれないや山かれないが多く水揚げされています。その漁獲量は全国4位と多く、焼いてよし、揚げてよしの、私たちに身近な魚です。	カリカリ 梅ご飯		かれいのから揚げ	ながいもと卵のとろろ汁 はくさいのり酢和え	えてかれない たまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	うめ だいこん えのきたけ しろねぎ はくさい	こめ でんぶん こむぎこ ながいも さとう	あぶら	小学校 577	23.2	327	3.0	
14	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。白ねぎの中にあるぬめりの成分は、やわらかさと甘みのもとで食物繊維が豊富です。鹿野給食センターでは、4月頃まで鹿野町産の白ねぎを使っています。	まご 麦ご飯		あじのレモン ペッパー焼き	鶏肉のふんわり団子汁 白ねぎとだいこんの炒め煮	あじ とりく たまご みぞ どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモン しょうが えのきたけ ごぼう だいこん しろねぎ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら	604	30.1	312	2.7	
15	木	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生のみなさんご卒業おめでとございます。今日は、お祝いの気持ちをこめてサイコロステーキや花野菜サラダを作りました。友達や先生方と楽しい時間を過ごしてください。	ごはん ご飯		サイコロステーキ	ぼかぼかもずスープ 花野菜サラダ	(小) 卒業 お祝い ケーキ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく チーズ	トマト パセリ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ なし だいこん きくらげ カリフラワー キャベツ コーン	こめ ながいも さとう (小)ケーキ	ドレッシング	662	24.8	353	2.4
16	金	今日のデザートは、きなこビスケットです。鹿野町産のきなこやごまを使って、香ばしく焼き上げました。きなこやごまには食物繊維がたくさん含まれています。	ごはん ご飯		手づくりロケット	ゆばのみそ汁 きんぴらごぼう	きなこ ビスケット	ぎゅうにく たまご ゆば 豆腐 みぞ ぶたにく きなこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ごぼう えだまめ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ こんにやく さとう	あぶら ごま バター	885	31.6	399	3.0
19	月	今日は、いかとたこを使ってとっとり海鮮ラーメンを作りました。いかとたこのうま味が効いた一品です。日本海の恵みを味わっていただきます。	だいせん 大山小麦 黒糖パン		ぎょうざの白ねぎ ソースかけ	とっとり海鮮ラーメン ながいものオイスター炒め	ぶたにく いか たこ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ もやし だけのこ はくさい	コッペパン ごとう さとう こむぎこ ラーメン ながいも でんぶん	ごまあぶら あぶら	635	20.4	345	3.2	
20	火	キャベツは、世界最古の野菜のひとつで、ヨーロッパ生まれです。キャベツに特有の栄養成分としてビタミンUがあります。これはたんぱく質を合成する作用があり、胃腸の粘膜を修復するため、胃腸薬(キャベジン)として売られています。	ごはん ご飯		厚焼きたまご	カレーシチュー キャベツのソテー	たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ しろねぎ にんにく なし キャベツ エリンギ コーン	こめ じゃがいも	カレールー あぶら	703	26.5	366	2.9	
22	木	今日のデザートは、今が旬の青谷町産のいちごです。昨日収穫していただいた、新鮮なものを使っています。今年度の給食は、今日が最後です。春休みも規則正しい生活を続けて、元気に過ごしてください。	ごはん ご飯		はたはたの 南蛮漬	豚汁 たこの酢の物	いちご	はたはた ぶたにく みぞ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう しろねぎ だいこん いちご	こめ でんぶん こむぎこ さとう さといも	あぶら ごま	581	21.4	293	2.6
													709	26.8	313	3.3	

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。