

平成30年

4月

学校給食予定献立表

その1



鳥取市立気高高校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう！



← かみかみマーク

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

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 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				
11	水	今月の給食目標は、「給食を楽しく食べよう」です。食事のマナーを守って、一緒に食べる人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。	華やかご飯		さばのみそ煮	もずくスープ 春キャベツと厚揚げのしょうが炒め	さば みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん きぬさや	たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが	こめ さとう	あぶら	小学校 630	23.5	322	2.9	
12	木	新入生みなさん、ご入学おめでとうございます。センターでは、地元でとれるおいしい旬のものをたくさん使った給食づくりを心がけています。今日は入学・進級をお祝いして、おめでたい紅白のデザートをつけています。	赤飯		松風焼き	桜ふのすまし汁 だいこんの甘辛煮	ぶたにく どりにく おから みそ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えだまめ えのきたけ だいこん	こめ あずき もちこめ さくらふ さとう おいわい デザート	ごま あぶら	中学校 741	26.6	345	3.4	
13	金	給食で使われているわかめは、酒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蒸溜りで収穫されています。わかめにはミネラルが豊富に含まれています。	ご飯		たらフライ	ポークカレー 酒ノ津わかめサラダ	たら 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 コーン キャベツ だいこん	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	788	32.7	306	3.2	
16	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ほくの大地で育った、県産小麦を使用しています。パンはひと口大にちぎって食べるのがマナーです。食事の前の手洗いもしっかりとしましょう。	大山小麦 黒糖パン		肉団子	ポトフ じゃがいもの塩こうじソテー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん いんげん	たまねぎ しょうが だいこん しめじ	パンこ マカロニ じゃがいも しおこうじ こむぎこ こくとう さとう	あぶら ショートニング	618	21.2	292	3.2	
17	火	気高町の給食の主食は、火曜日から金曜日はご飯です。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」というお米を使って、給食センターで炊いています。ご飯を上手にお茶わんによそって残さず食べてくださいね。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	あご竹輪のすまし汁 高野豆腐の含め煮	とりにく あごちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ でんぶん こむぎこ やきふ さとう	あぶら	650	26.2	294	2.1	
18	水	給食では、気高町特産の瑞穂しょうがを毎年使用しています。今日は豚肉のしょうが炒めに瑞穂しょうがを使っています。しょうがには、体をあたためるはたらきがあります。	むぎ 麦ご飯		豚肉の しょうが炒め	ながいものみそ汁 いか切干大根の酢の物	ぶたにく あぶらあげ みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが なし はくさい しろねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ むぎ ながいも さとう	あぶら	620	27.9	355	2.3	

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。



【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう！



← かみかみマーク

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

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				
19	木	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。	山菜ご飯		はたはたの 南蛮漬	わかたけ 若竹汁 ごもく 五目豆	あぶらあげ はたはた とうふ だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	えのきたけ わらび たまねぎ たけのこ えだまめ れんこん	ごめ もちごめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	小学校 795	27.7 31.5	356 383	3.1 3.8		
20	金	さわらは、さかなへんに春と書いて、「鱈」といいます。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。今日はみそとノンエッグマヨネーズを乗せて焼いています。	ご飯		さわらの みそマヨ焼き	ちゅうか 中華コーンスープ フルーツミックス	さわら みそ	ぎゅうにゅう	バセリ にんじん ほうれんそう	はくさい コーン みかん パイン もも	ごめ でんぶん じゃがいも ゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	772 998	25.7 32.1	302 332	2.6 3.4	
23	月	給食にはいつも牛乳がついています。牛乳には体に吸収されやすいカルシウムが含まれていて成長期の皆さんに欠かせない食品の一つです。イライラとした気持ちを静める効果もあります。	大山小麦 コッペパン		豚肉の マーメレード焼き	しろ 白ねぎポターージュ ほうれんそうのじゃこソテー	ぶたにく とりにく	スキムミルク ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん バセリ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しるねぎ しいたけ キャベツ エリンギ たけのこ	こむぎこ さとう マーメレード マカロニ	ショートニング あぶら ごまあぶら	613 766	25.9 32.1	311 340	2.6 3.6	
24	火	和食の基本の献立では、ご飯は左、汁物は右に配膳します。給食だけでなく、家庭での食事の時も確認しましょう。お茶わんやお碗を持って食べることで、姿勢も自然とよくなります。	ご飯		あじフライ	豚汁 三色和え	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつば	たまねぎ ごぼう しるねぎ キャベツ コーン	ごめ こむぎこ パンこ さといも さとう	あぶら	618 739	28.1 31.6	319 342	1.9 2.2	
25	水	給食では、気高町で作られた野菜や加工品をたくさん使うようにしています。地産地消に取り組むことで、新鮮な食材を使用することができ、安心安全な給食にもつながります。	コーンピラフ		わか 若鶏肉の 照り焼き	いか 団子スープ だいこんサラダ	とりにく いか とうふ さかなすりみ	ぎゅうにゅう	バセリ にんじん チンゲンサイ	コーン しょうが きくらげ はくさい だいこん しょうが	ごめ さとう でんぶん	ドレッシング	599 -	25.8 -	305 -	3.2 -	
26	木	今日のかれいのから揚げのかれいは、鳥取港で水揚げされたえてかれいという種類のかれいです。かれいには他にも、赤がれいや山がれいなどいろんな種類があります。	ご飯		かれいの から揚げ	きつ 酒ノ津わかめのすまし汁 じゃがいものカレーきんぴら	えてかれい さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ グリーンピース	ごめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	583 717	23.0 27.6	317 342	2.2 2.9	
27	金	給食では、気高町で加工された手作りのみそを通常使用しています。みそは大豆を原料で作られています。大豆はみそ他に、しょうゆや豆腐、油揚げ、ゆばなどの原料となります。	むぎ 麦ご飯		いかの 照り焼き	あじのつみれ汁 ひじきの炒り煮	いか あじ みそ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん いんげん	しょうが ごぼう えのきたけ だいこん ほししいたけ	ごめ むぎ さとう でんぶん		580 696	30.2 33.9	313 331	2.7 3.2	

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。