

平成30年 4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



給食を楽しく食べよう!



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	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
11	水	★入学・進級お祝い献立★…ご入学、進級おめでとうございます。鹿野学園がスタートし、今日から給食もスタートです。みなさんの心と体の成長のために、給食センター職員一同、心をこめて作っていかうと思います。1年間よろしくお願ひします。	赤飯		たらフライの タルタルソースかけ	わかめのすまし汁 炒り豆腐	お祝い クレープ	あずき たら たまご かまぼこ とりこ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ えだまめ	もちごめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく クレープ	ごま あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	小学校 773	28.3	355	2.9
12	木	鹿野学校給食センターで使っているお米は、鹿野町産のきぬむすめです。きぬむすめの特徴は①炊きあがりの白さとツヤ、②冷めてもおいしい、③粘りが強くやわらかい食感があることです。鳥取県産のきぬむすめは、日本穀物検定協会が実施する「米の食味ランキング」で、最高評価の「特A」を取得しています。	ご飯		豚肉の マーメレード焼き	なめこのみそ汁 ながいもの炒め煮	ぶたにく どうふ みそ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが なめこ だいこん たまねぎ しろゆぎ りんご なし	ごめ マーメレード ながいも	あぶら	611	26.9	302	2.4	
13	金	今日は、山菜カレーを作りました。山菜とは、山に自然に生えてくる、食べられる植物のことです。わらびやぜんまい、ふき、たきな、たけのこなどがあり、山菜独特の食感や香りを楽しむことができます。	むぎごはん 麦ご飯		フランクフルト	山菜カレー ほうれんそうのツナ和え	とりこ ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろゆぎ わらび えのきたけ たけのこ なし もやし にんにく しょうが	ごめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら ごまあぶら	692	24.6	292	3.1	
16	月	毎週月曜日はパンの日です。鳥取市の学校給食のパンは、大山小麦を使用したコッペパンです。日本の小麦粉の食料自給率は12%という中で、鳥取県内で育った小麦粉を使ったパンが食べられるということは、ありがたいことです。	花形 アップル パン		ささみの パン粉焼き	シーフードチャウダー 切干大根のサラダ	ささみ たご あさり ローズハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	たまねぎ さりほしだいこ ん コーン	アップルパン パンこ じゃがいも さとう	ノンエッグマヨ ネーズ ごまあぶら	710	29.8	373	3.0	
17	火	★沖縄献立★…9年生のみなさんが明日から修学旅行で沖縄へ出発します。今日は沖縄の料理を取り入れました。「チャンプルー」とは「炒める、ごちゃ混ぜにする」という沖縄の方言で、「マーミナー」とはもやしのことです。デザートには沖縄県産のシークワサーを使用したゼリーをつけました。	ご飯		マーミナー チャンプルー	アーサー汁 にんじんしりしり	シー クワサー ゼリー	ぶたにく どうふ かまぼこ シーチキン たまご	ぎゅうにゅう あおさ	にら にんじん	しろゆぎ もやし しいたけ たまねぎ	ごめ ゼリー	ごまあぶら あぶら	596	26.5	313	2.2
18	水	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」として、かみかみのある料理や、丈夫な骨や歯をつくるカルシウムの多い食材を使った献立を提供しています。今日は、カラッと揚げたかまぼこ揚げや、玄米和えを特によくかんで食べてください。	ご飯		かまぼこ揚げ 肉じゃが プチっと玄米和え	かまぼこ ぶたにく さつまあげ ローズハム	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう もちげんまい	あぶら アーモンド ごま	721	29.9	345	2.5		
													836	33.6	365	2.8	

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・給食レシピがご覧いただけます。



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	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
19	木	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。食育の日は、地元の特産物をふんだんに取り入れた給食にしています。来月からは『とっとりふるさと探険』として、鳥取市の地域ごとの特産物を順番に紹介していこうと思います。	ゆかりご飯		はまちのしょうが焼き	わかめとしいたけのみそ汁 いりどり		はまち あぶらあげ みぞ とりこく	ぎゅうにゅう わかめ	しそ にんじん さやいんげん	しょうが しいたけ たまねぎ しろねぎ しろねぎ たけのこ れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	小学校 608	25.8	296	2.8
20	金	みつばは、さわやかな香りが特徴の、今が旬の香味野菜です。汁物や和え物に入ると香りがよくなり、食欲アップも期待できます。今日は雨風のゆばと合わせてすまし汁にしました。	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	ゆばとみつばのすまし汁 じゃがいもと チンゲンサイの炒め物		ちくわ ゆば とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん みつば チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ にんにく	こめ こむぎこ じゃがいも しらたき	あぶら	616	22.0	313	2.1
23	月	春から初夏に出回るキャベツは「春キャベツ」といいます。水分が多いため、みずみずしくてやわらかく、鮮やかな黄緑色が特徴です。今日は鳥取県産の春キャベツをたっぷり使用してミネストローネを作りました。	大山小麦 コッパパン		チキンの ジンジャー焼き	春キャベツの ミネストローネ ビーンズサラダ	いちご ジャム	とりこく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	パセリ トマト	しょうが キャベツ にんにく コーン えだまめ きゅうり	コッパパン さとう じゃがいも マカロニ さとう いちごジャム	ごま ドレッシング	639	27.0	310	3.1
24	火	はたはたは、鳥取港で多く水揚げされる魚の一つです。今日は、たまねぎとにんじんを使った甘酢だれをからめて、はたはたの南蛮漬けを作りました。	ご飯		はたはたの 南蛮漬け	いわしのつみれ汁 はるさめの炒め物		はたはた いわし たまご みぞ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ ごぼう しろねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら	639	26.1	311	2.5
25	水	今日は、鳥取港で水揚げされたするめいかを、照り焼きにしました。いかにたんぱく質の他に、疲れをとる働きのあるタウリンが多くふくまれています。今日も残さず食べて、午後からも元気に過ごしてください。	ご飯		いかの照り焼き	わらびのみそ汁 きんぴらごぼう		いか あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが わらび たまねぎ しいたけ しろねぎ ごぼう えだまめ	こめ さとう でんぶん こんにやく	ごま あぶら	579	26.0	319	2.2
26	木	キムたくご飯は、人気の給食メニューで、キムチとたくあんと豚肉を炒めた料理です。キムチは「カブサイシン」が含まれ、新陳代謝を高めてくれます。	キムたく ご飯		キムたく ご飯の具	たまご 卵スープ 甘夏のフルーツミックス		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	とうがらし ねぎ にんじん ほうれんそう	はくさい たくあん コーン えのきたけ みかん パイン もも あまなつ	こめ むぎ でんぶん ナタデココ サイダー	ごまあぶら あぶら	607	25.9	308	2.6
27	金	★鹿野学園開校記念献立★…今日は、鹿野学園の開校を記念した、特別献立です。ちらし寿司や鹿野の桜をイメージした料理など、心をこめて作りました。	ちらし寿司		わかどり肉のから揚げ 桜ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	開校 お祝い ゼリー	たまご かまぼこ とりこく とうふ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん きぬさや	ほしいたけ れんこん えのきたけ しろねぎ えだまめ	こめ さとう でんぶん こむぎこ なまふ こんにやく ゼリー	あぶら	751	27.1	347	2.7	
													891	32.0	375	3.2	

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。