

平成31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	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				
1	金	3月3日は、ひな祭りとして知られています。おひなは、鳥取県東部に古くから伝わる郷土の菓子です。風味付けのしょうがは、特産の日光しょうがです。	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 しろみそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ スイートコーン しろねぎ	ごめ さとう でんぶ なまふ おいり	しろごま	小学校 633 中学校 744	27.8 31.2	326 352	1.3 1.7
4	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。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。	はながた アッブルパン		チキンカツ	冬野菜のミネストローネ キャロットサラダ	いよかん ゼリー	とりにく ベーコン だいず	スキムミルク ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご だいこん しめじ エリンギ キャベツ	こむぎこ さとう マカロニ パンこ いよかんゼリー	ショートニング あぶら ドレッシング	680 763	24.1 26.4	303 317	3.2 3.6
5	火	牛肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉、皮ふ、内臓、髪の毛など私たちの体をつくるもとになります。	ごはん		サイコロ ステーキ	コーンクリームスープ 粉ふきいも		ぎゅうにく だいず きんときまめ てぼうまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	スイートコーン えだまめ たまねぎ しめじ りんご なし	ごめ じゃがいも		661 805	30.5 35.7	266 274	2.9 3.6
6	水	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	はくさいのぼかぼか汁 五目豆		さけ とりにく あつあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい しょうが えだまめ れんこん	ごめ でんぶ さとう こんにやく		619 766	32.4 39.2	339 369	2.8 3.5
7	木	かす汁は、酒かすを使った汁のことで、今日は智頭町の地酒「諏訪泉」の酒かすを使ったかす汁です。とても体があたたまります。	わかめごはん		わかどり にく 若鶏肉の レモン焼き	かす汁 だいこんのべっこう煮		とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しろねぎ ごぼう レモン だいこん しょうが はくさい	ごめ さとう でんぶ さいとも こんにやく さけかす		608 743	23.1 27.5	308 328	2.7 3.5
8	金	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いてください。	むぎ はん 麦ごはん		たらフライ	ポークカレー 酒ノ津わかめサラダ	中学校 お祝い デザート	たら ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく かし スイートコーン キャベツ だいこん	ごめ むぎ じゃがいも 中)おいわい デザート パンこ でんぶ こむぎこ	あぶら	743 1017	28.1 35.0	308 341	2.5 3.4
11	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。	だいせん こむぎ 大山小麦 黒糖パン		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 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 チーズ	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 あぶら ドレッシング	666 —	23.9 —	349 —	3.7 —
12	火	豚肉には疲れをとる力を元気にするビタミンB1が他の肉類に比べて多く含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉をとんかつにしました。	ごはん		ソース とんかつ	なめこのみそ汁 ほうれんそうの磯香和え		ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん ほうれんそう	なめこ だいこん しろねぎ はくさい もやし	ごめ こむぎこ パンこ	あぶら	808 976	33.3 39.5	372 419	3.1 3.8

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31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	水	ゆばは、豆腐を加熱した時にできる膜のことをいいます。ゆばのほかにも、豆腐や油揚げ、高野豆腐、しょうゆやみそなども大豆が原料となっています。	ごはん ご飯		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	にんじん きぬさや	たまねぎ ごぼう しょうが	こめ さとう	しろごま ごまあぶら	小学校 653 中学校 795	23.8 28.3	293 308	2.4 3.0
14	木	6年生のみなさんは、小学校最後の給食となります。卒業をお祝いして、デザートをつけています。友達や先生方と、楽しい給食時間を過ごしてくださいね。	むぎ 麦ご飯		ハンバーグ きのこソースがけ	冬野菜のコンソメスープ キャベツのジンジャーソテー	小学校 お祝い デザート	ぎゅうにく ぶたにく とりにく 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 ゆづい しょうが だいこん たまねぎ キャベツ もやし	こめ むぎ さとう パン でんぶん 小)おいわい デザート	あぶら	678 742	23.5 25.3	324 336	2.7 3.0
15	金	ひじきは海そうの仲間、成長期に必要なカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいる食品です。	ごはん ご飯		かれいの から揚げ	みそおでん ごめ 五目ひじき		エテカレイ とりにく みそ ミニさつまあげ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	しょうが だいこん ほししいたけ えだまめ	こめ でんぶん こむぎ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	— 794	— 35.6	— 395	— 3.9
18	月	いかは、かめばかむほどう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。よくんで食べましょう。	だいせん こむぎ 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		いか とりにく 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 しょうが はくさい	こむぎ さとう でんぶん うどん さといも	ショートニング	585 665	28.0 30.6	355 385	3.8 4.3
19	火	毎月19日は、「食育の日」です。私たちの身体は、食べ物によって作られています。「いただきます」のあいさつで感謝の気持ちを表しましょう。	ごはん ご飯		いわしの しょうが煮	すき焼き煮 きりぼし 切干大根の含め煮		いわし ぎゅうにく やきとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ たまねぎ しいたけ しょうが はくさい えだまめ しょうが きりぼしだいこん	こめ やきふ さとう	あぶら	710 844	32.9 37.2	546 572	2.5 3.1
20	水	今日で今年度の給食は終わります。春休みも3日、食きちゃんと食べて、規則正しい生活をこころがけましょう。	ごはん ご飯		わか とりにく 若鶏肉の 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	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが みかん パン もも	こめ でんぶん こむぎ ゼリー	あぶら	657 794	23.1 26.7	266 276	1.7 2.2

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。