

平成30年度

3月の予定献立表

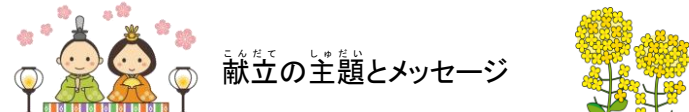
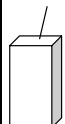
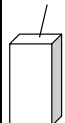
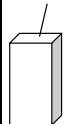
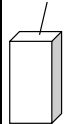
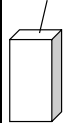
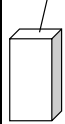
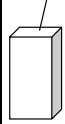


鳥取市の今月の給食めあて

1年間の食生活をふりかえろう



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ちらし寿司		さわらの甘みそかけ	菜の花のすまし汁 白ねぎのしょうが炒め	おいり	さわらとうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	ほしいだけ たけのこ たまねぎ えのきたけ しろうねぎ キャベツ もやし しょうが	ごはん さとう おいり ふ	あぶら	小学校 618 中学校 734	小学校 26.4 中学校 31.1	小学校 13.4 中学校 15.1	小学校 3.7 中学校 4.4	★桃の節句献立★…今日は、3月3日の桃の節句にちなんで、「ちらし寿司」や「菜の花のすまし汁」、「おいり」を献立に取り入れました。おいりは、鳥取県東部に伝わる郷土菓子で、桃の節句に食べる行事食のひとつです。ひなあられに似ていますが、米をふくらませてできる、ポン菓子を水あめで固めてつくられています。
4	月	ごはん		フランクフルト	カレーシチュー キャベツのアーモンドソテー		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ なし	ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら アーモンド	738 864	25.0 29.5	20.2 23.4	2.7 3.5	●カレーシチューについて…鳥取市は、カレールウの購入量が全国トップクラスです。みなさんの家庭でカレーを作る時は、どのような食材を使いますか。給食のカレーには、隠し味に鳥取県の特産品を加えています。それは、佐治町で栽培された梨です。梨をすりおろして煮詰めた、梨ピューレを加えることで、甘みを出しています。
5	火	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	酒ノ津わかめのみそ汁 だいこんのべっこう煮	(中) いちごゼリー	はまち ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ だいこん えだまめ しょうが	ごはん しおこうじ ふ さとう (中)いちごゼリー		621 753	24.9 29.4	17.0 19.2	2.2 3.0	●はまちについて…はまちは、成長とともに呼び名が変わる出世魚です。鳥取県では、小さいものから「もじゃこ」、「つばす」、「はまち」、「まるご」、「ぶり」と呼ばれています。はまちの脂には、脳の働きをよくする成分(DHAやEPA)が多く含まれています。今日は、あっさり塩こうじ焼きにしました。
6	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボールの 甘酢あんかけ	豆腐のスープ チンゲンサイの炒め物	ブルーベリー ジャム	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ トマト	だいこん もやし エリンギ にんにく	コッペパン さとう はるさめ でんぶん ブルーベリージャム	あぶら	595 675	23.9 26.8	18.9 20.8	3.3 4.0	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、中国から伝わった野菜で、はくさいや菜の花と同じ仲間です。加熱してもシャキシャキとした食感が残る野菜で、中華料理には欠かせない食材のひとつです。成長期に不足しがちなカルシウムを多く含んでいます。しっかり食べて丈夫なからだをつくりましょう。
7	木	ごはん		いわしの梅煮	豚汁 らっきょう白和え	(小) いちごゼリー	いわし ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	うめ はくさい ごぼう らっきょう	ごはん さつまいも こんにやく (小)いちごゼリー	ごま	713 754	24.5 26.5	19.6 20.4	2.8 3.1	●らっきょう白和えについて…らっきょう白和えは、鳥取の特産品を使った新メニューです。鳥取県の和食料理人の方々が、学校給食のために考えてくださったメニューを少しアレンジしてみました。白和えの中に、刻んだらっきょうを加えることで、かみごたえが出て食感も楽しめます。
8	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	紅白かまぼこのすまし汁 ブロッコリーのツナ和え	(中) お祝いデザート	とりにく かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ だいこん スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ (中)お祝いデザート	あぶら	692 893	25.3 30.2	23.2 31.1	2.2 2.8	★中学校卒業お祝い献立★…中学校3年生のみなさんにとっては、最後の給食ですね。みなさんの思い出の給食はなんでしょうか。今日は、お祝いの気持ちを込めて、給食で人気の「若鶏肉のから揚げ」や「お祝いデザート」を取り入れました。からだづくりや健康は、日々の食事の積み重ねが大切です。卒業してからも、栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしてください。
11	月	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	厚揚げのみそ汁 五目ひじき		ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが だいこん しめじ れんこん グリーンピース	ごはん さとう	あぶら	638 730	27.2 31.2	17.0 18.7	2.4 2.8	●しょうがについて…鳥取市の学校給食では、気高町産のしょうがを使っています。しょうがには、血液の流れをよくして、体を温める働きがあります。また、独特の辛みは、加熱することで抑えられ、香りを楽しむことができます。今日は、豚肉のしょうが焼きに使用しました。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

平成30年度

3月の予定献立表

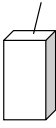
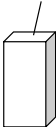
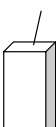
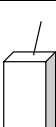
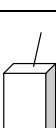
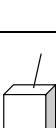


鳥取市の今月の給食めあて

1年間の食生活をふりかえろう



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
12	火	ごはん		さけのメンチカツ	いもこん鍋 うの花の炒り煮		さけ たら とりにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しろねぎ ほししいたけ	ごはん パンこ こむぎこ さといも こんにやく さとう	あぶら	小学校 648 中学校 775	小学校 20.9 中学校 25.2	小学校 16.5 中学校 20.0	小学校 1.9 中学校 2.4	●いもこん鍋について…いもこん鍋は、江戸時代に鳥取藩で誕生した郷土食です。その名のとおり、さといもとこんにやくを中心に、だいこんやにんじんなどの旬の野菜を煮込んで作る鍋料理です。今日は、鳥取市河内で栽培された、さといもをたっぷり使ってつくりました。
13	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		バーベキューソース チキン	ABCスープ ビーンズポテト		とりにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ はくさい えだまめ りんご	コッペパン さとう マカロニ さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ	645 771	28.3 33.4	24.5 28.2	3.5 4.0	●ビーンズポテトについて…ポテトサラダと聞くと、じゃがいもを使ったサラダを思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。今日は、じゃがいもではなく、地元のさつまいもを使ったポテトサラダです。鳥取県産の大豆も使っているので、「ビーンズポテト」と名付けました。
14	木	ごはん		たらのフライ	ハッピーキャロットスープ いろどりサラダ	しょう(小) お祝い デザート	たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	だいこん エリンギ キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ パンこ しょう(小) お祝いデザート	あぶら ドレッシング	702 694	21.6 23.8	20.6 17.8	1.9 2.3	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日は、卒業お祝い献立です。見た目も楽しんでもらえるように「ハッピーキャロットスープ」には、型抜きしたにんじんを入れました。友だちや先生と、給食の思い出などを話しながら、楽しい給食時間になしてください。
15	金	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 ごもく 五目ひじき		ぶたにく あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん しめじ れんこん グリーンピース	ごはん さとう	あぶら	638 730	27.2 31.2	17.0 18.7	2.4 2.8	●ひじきについて…ひじきは、春が旬の食べ物で、3月から5月ごろに収穫されます。ひじきというと、黒色のイメージがありますが、収穫前は濃い緑色をしています。収穫後に、加熱したり乾燥させたりすることで、黒色に変わります。貧血の予防に効果のある鉄分や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含む食べ物です。
18	月	ごはん		あじの南蛮漬け	しいたけとふのすまし汁 ながいものうま煮		あじ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ しろねぎ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう ふ ながいも	あぶら	596 724	22.4 28.9	13.4 16.5	2.0 2.5	★かみかみ献立★…毎月8の付く日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べると、あごの筋肉を動かすことで脳に血液が多く運ばれて、脳の働きが活性化します。今日は、境港で水揚げされたあじをから揚げにして、南蛮漬けにしました。骨に注意して、よくかんで食べましょう。
19	火	ごはん		ハンバーグの 梨ソースかけ	さつまいもの豆乳みそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく ぶたにく あぶらあげ とうにゅう さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なし はくさい きりぼしだいこん さやいんげん	ごはん さつまいも さとう でんぶん		676 778	23.2 26.4	17.5 19.7	2.5 3.0	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。今年度は、5月から2月まで毎月19日を「とっとりふるさと探検献立」として、鳥取市の地場産物を紹介しました。今日は、賀露・湖山・末恒地区で栽培された「さつまいも」や、佐治町産の「梨」を使った献立です。鳥取市の学校給食では、地元の食べ物のおいしさを知ってもらうために、地産地消に取り組んでいます。
20	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツ白玉		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ みかん りんご	コッペパン じゃがいも しらたまだんご	あぶら	605 721	24.5 28.2	19.1 21.8	3.2 3.7	●大豆について…大豆は、豆腐や納豆、みそなどに加工され、日本食に欠かせない食べ物のひとつです。しかし、日本で食べられている大豆のほとんどは、アメリカやブラジルからの輸入に頼っていて、国産の大豆はとても貴重です。今日は、鳥取県産の大豆をドライカレーに使いました。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。

※3月11日は小学校のみの給食です。3月15日は湖東中学校と湖南学園の給食のため、同じ給食を2回食べることはありませんので、ご承知おきください。

