

平成30年度



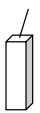
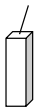
3月の予定献立表

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

鳥取市立第二学校給食センター



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				 献立の主題とメッセージ 
				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		さわらの西京焼き	菜の花のすまし汁 炒り豆腐	おいり	さわら みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	はくさい だいこん えのきたけ たまねぎ えだまめ しいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん おいり	あぶら	小学校 583 中学校 693	小学校 23.8 中学校 28.7	小学校 13.2 中学校 14.8	小学校 3.5	★桃の節句献立★…旧暦の3月3日は桃が咲くころで、桃には魔除けの力があるとされていたことから、桃の節句となりました。今日は、ちらし寿司やおいりをつけました。古くから鳥取県東部に伝わる郷土菓子のおいりは、甘さの中にしょうがのピリッとした辛さがアクセントになっています。
4	月	ごはん		豚肉の 因幡のたれ炒め	のっぺい汁 根菜のおかか煮		ぶたにく かまぼこ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ だいこん たけのこ れんこん にんにく なし りんご	ごはん さとう さといも こんにやく でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	562 669	22.1 25.5	10.5 13.4	2.0 2.5	●根菜について…土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜は、体を温める働きがあります。また、おなかの調子を整える食物繊維が多く、かみごたえがあるのも特徴です。よくかむことは脳の働きをよくすることにつながります。根菜をたっぷり使った煮物をよくかんで食べましょう。
5	火	ごはん		たらのフライ	白玉豆乳みそ汁 たことチンゲンサイの ソース炒め		たら たこ みそ あぶらあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	はくさい もやし しめじ	ごはん パンこ さとう こむぎこ しらたまだんご	あぶら	674 829	23.8 30.0	17.8 23.0	2.0 2.6	●豆乳について…大豆に水を加えてすりつぶし、加熱したものです。大豆を加工することで、大豆に含まれるたんぱく質などの栄養素の吸収率がよくなります。今日は、みそ汁に豆乳を入れました。みそも大豆からできているため相性がよく、豆乳のコクが加わりまろやかなみそ汁になります。
6	水	大山小麦 コッペパン		ミートボール	エリンギとマカロニのスープ ブロッコリーのソテー		ハム とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	だいこん エリンギ キャベツ たまねぎ	コッペパン マカロニ	オリーブあぶら	529 616	22.3 25.6	17.5 19.6	3.6 4.2	●エリンギについて…ヨーロッパが原産とされるきのこで、日本では1990年代に人工栽培が始まり、1年を通して出回るようになりました。味にくせがなく食感がよいことから、炒め物や汁物などさまざまな料理に使われます。今日は、エリンギをたっぷり入れたスープです。
7	木	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが だいこんの甘酢和え		さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ だいこん きくらげ	ごはん こんにやく じゃがいも さとう		687 802	24.0 28.3	16.4 19.1	2.3 2.9	●さばについて…血液をさらさらにするEPAや、脳の働きをよくするDHAといった脂質が多く含まれます。また、ビタミンDも多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあるので、丈夫な骨を作るために積極的にとりたい栄養素です。
8	金	ごはん		若鶏肉の らっきょうソースかけ	 桜ふのすまし汁 ひじきとベーコンのうま煮	(中)お祝い デザート 	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば ほうれんそう	はくさい たまねぎ らっきょう しろねぎ	ごはん さくらふ でんぶん こむぎこ さとう (中)お祝いデザート	あぶら	731 983	25.5 32.3	25.5 36.3	2.4 3.2	★中学校卒業お祝い献立★…中学校3年生の卒業をお祝いする献立です。お祝いの気持ちを込めて、桜の形をしたふを入れた春らしいすまし汁にしました。また、鳥取県の特産物であるらっきょうも取り入れました。これからも、給食を思い出して栄養バランスのよい食事を心がけていきましょう。
11	月	ごはん		いわしのしょうが煮	豚汁 さつまいもの甘煮		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが はくさい ごぼう	ごはん こんにやく さつまいも さとう		657 731	23.1 24.8	17.5 17.8	2.5 2.9	●さつまいもについて…中国から琉球(現在の沖縄県)、さらに薩摩(現在の鹿児島県)へと伝わったため、さつまいもと呼ばれるようになりました。エネルギーのもとになるでんぶんが多いですが、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く含まれています。

※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

鳥取市立第二学校給食センター



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				 献立の主題とメッセージ 
				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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
12	火	ご飯		鶏肉と豆腐の野菜揚げ	しいたけのすまし汁 菜の花のツナ和え		とりにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なのはな ほうれんそう	しいたけ しろねぎ だいこん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん パンこ	あぶら	小学校 577	小学校 19.1	小学校 15.1	小学校 2.2	●菜の花について…春を味わう野菜として食べられる菜の花は、花が咲く前のつぼみや、くきを食べます。栄養価が高い野菜で、カリウムやカロテン、ビタミンCなどが多く含まれます。今日は、ほろ苦さがある菜の花を食べやすいようにツナ和えにしました。
13	水	大山小麦 コッペパン		お魚しゅうまい	とんこつラーメン こまつなの塩こうじ炒め		たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ はくさい エリンギ	コッペパン こむぎこ パンこ ちゅうかめん しょうこうじ	あぶら	小学校 561	小学校 26.2	小学校 14.2	小学校 4.0	●塩こうじについて…塩とこうじで作られる調味料です。こうじは、蒸した米や麦などの穀物にこうじ菌を繁殖させたものです。料理に塩の代わりに塩こうじを使うと、甘みやうまみが増します。給食では、鳥取市産の米で作られた塩こうじを使っています。
14	木	ご飯		いかのフライ	★ハッピーキャロットスープ★ だいずのトマト煮	(小)お祝い デザート 祝	いか ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	はくさい スイートコーン たまねぎ にんにく	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ (小)お祝いデザート	あぶら オリーブあぶら	760	24.7	22.9	2.1	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生の卒業をお祝いする献立です。鳥取港で水揚げされたするめいかのフライや、型抜きをしたにんじんを入れた、ハッピーキャロットスープを取り入れました。しっかりと味わって、思い出を話しながら楽しい給食時間にしましょう。
15	金	ご飯		牛肉のキムチ炒め	鶏団子のスープ フルーツミックス		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たけのこ たまねぎ はくさいキムチ ごぼう しいたけ しろねぎ ほうれんそう みかん りんご	ごはん だんご	あぶら	682	24.4	17.8	2.3	●キムチについて…キムチに欠かせない唐辛子には、辛味成分のカプサイシンが含まれています。血の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、はくさいキムチを牛肉や、たけのこなどの野菜と一緒にご飯が進む炒め物にしました。
18	月	ご飯		竹輪のごま揚げ	ながいものみそ汁 切干大根のしょうが煮		(小)ちくわ (中)あごちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい きりぼしだいこん えだまめ しょうが	ごはん さとう ふ こむぎこ ながいも	あぶら ごま	682	23.2	18.4	2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は、かみごたえのある竹輪のごま揚げや、切干大根を取り入れました。よくかんで食べることで、食べ物本来の味を感じることができ、味覚の発達につながります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
19	火	ご飯		フランクフルト	梨入りカレーシチュー とっとりきのこのソテー		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ なし えのきたけ エリンギ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら	696	23.4	18.7	2.7	★食育の日献立★…給食のカレーには梨ピューレを隠し味として入れています。今日は小さく刻んだ二十世紀梨も入れた梨カレーです。また、「きのこ王国とっとり」としてきのこの研究や栽培が盛んな鳥取県にちなんで、3種類のきのこをたっぷり使ったソテーも取り入れました。
20	水	大山小麦 コッペパン		あじメンチカツ	はくさいのスープ スイートポテトサラダ	いちごの スティック デザート	あじ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	はくさい しろねぎ スイートコーン	コッペパン さつまいも パンこ いちご スティックデザート	あぶら ノンエッグマヨネーズ	731	25.0	30.0	3.4	●あじについて…鳥取県で水揚げ量が多い魚に、あじがあります。今日は、境港で水揚げされたあじのほぐし身とミンチが入った、あじメンチカツです。あじは、うまみ成分のアミノ酸が多い魚です。あじのうまみを感じながらいただきます。

※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。