

平成30年度 3月学校給食予定献立表



1年間の給食を振り返ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
		1群(肉・魚・豆・豆腐類) 2群(牛乳・小魚・海産)		3群(緑黄色野菜) 4群(その他の野菜・果物)		5群(穀類・いも類・砂糖)		6群(油脂)		Kcal	g	g	g			
1 金	★ももの節句献立について ひな祭りではひな人形を飾ることは、今から600年くらい前、室町時代に始まったと言われています。おひらは古くから因幡地方(鳥取県東部)に伝わる郷土菓子です。	すし飯		ちらしすしの具	あご竹輪のすまし汁 菜の花和え	おいり	あごちくわ たまご とうもろこし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ なのはな	えのきだけ たまねぎ キャベツ もやし	ごはん おひら	あぶら	小学校 698 中学校 828	25.2 27.2	328 348	2.5 2.8
4 月	★今月のめあては「1年間の給食を振り返ろう！」 春が近づいてきましたね。3月は学年最後の月です。この1年間の食生活を振り返りながら、残り少ない給食時間を楽しみましょう。	ごはん		スタミナ納豆	五目煮 こまつなとじゃこの炒め物		なっとう ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ さやいんげん こまつな	にんにく しょうが たけのこ ごぼう もやし	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	686 817	24.0 28.5	317 336	3.0 3.6
5 火	★ごぼうについて 日本へは平安時代に薬草として中国から伝わりました。日本では和食のみならずいろいろな料理に調理され食べられています。ごぼうを食用としている国はまだ少ないようです。	チャーハン		若鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ	中華風かきたまスープ		とりにく たまご まぐろ	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ スイートコーン ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん ごむぎこ でんぷん	あぶら マヨネーズ	615 718	28.4 33.2	381 423	1.8 2.1
6 水	★ていねいに手を洗おう★ 寒い季節になります。手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て、指の間や手のひらまでていねいに洗いましょう。	米粉パン		たらフライの梨ソースかけ ベジフルーツミックス	スパゲッティナポリタン		たら ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	なし たまねぎ しめじ にんにく レモン もも みかん パインアップル	ごはん はちみつ スパゲッティ ごむぎこ パンこ	あぶら オリーブあぶら	670 807	24.9 31.1	340 382	2.4 2.8
7 木	★青い魚を食べよう いわしやさばなどの青い魚には、脂がたっぷり含まれています。この脂には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたり、目がよく見えるようになる効果があります。今日はさばのおろしあんかけです。	ごはん		さばのおろしあんかけ しらたきのつるつる炒め	厚揚げのみそ汁		さば あつあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	だいこん えだまめ たまねぎ もやし スイートコーン	コッパパン でんぷん さとう しらたき おいわいデザート	あぶら ごまあぶら	730 851	39.1 45.7	380 412	3.7 4.4
8 金	★卒業生のみなさん 中学校3年生のみなさんは、9年間食べた給食も今日が最後ですね。食事は毎日の積み重ねが大切です。自分で選びバランスよく食べる力を身につけ、健康なからだをつくり、元気に楽しく過ごしてくださいね。	ごはん		はまちのマヨネーズ焼き ながいものピリ辛炒め	もずく汁	お祝いデザート	はまち とうもろこし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ とうがらし	スイートコーン ブロッコリー にんにく	ごはん ながいも さとう でんぷん	あぶら マヨネーズ	698 813	24.3 27.9	324 346	2.8 3.3
11 月	★豆腐について 給食では、鳥取県東部で栽培された大豆で作られた「青谷ようこそ館」の豆腐を使っています。大豆から作られる加工食品はたんぱく質の供給源として昔から日本の食卓に欠かせない食品です。	ごはん		マーボー豆腐 切干大根のドレッシング炒め	ビーフンスープ		とうもろこし ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	きくらげ しろねぎ ほうろく しょうが きりぼしだいこん ほししいたけ にんにく	ごはん ビーフン でんぷん	マヨネーズ	677	26.1	318	2.7

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成30年度 3月学校給食予定献立表



1年間の給食を振り返ろう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日 献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
1群(肉・魚・豆・豆腐類) 2群(牛乳・小魚・海産)		3群(緑黄色野菜) 4群(その他の野菜・果物)		5群(穀類・いも類・芋類) 6群(油脂)		Kcal	g	g	g							
12	火 ★あじについて あじには「セイゴ」とよばれるとげのうろこがあります。セイゴがしっかりつき、腹のあたりが丸く高く膨れ上がっているものを選びとおいしいです。今日は甘酢づけにしました。	ごはん		あじの甘酢づけ	さといもと油揚げのみそ汁 おからの炒り煮	デザート ほか	あじ あぶらあげ さつまあげ おから	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし こまつな	しょうが はくさい ほししいたけ ごぼう	ごはん でんぶん さとう こんにやく さといも	あぶら ごまあぶら	644 827	28.6 35.1	386 502	2.3 2.8
13	水 ★チャウダーについて 魚介類、じゃがいも、ベーコンなどをクリームを入れて作るのがチャウダーと呼ばれています。チャウダーはさらとしたスープで、シチューとはろみのある煮込み料理と言われています。今日はコーンチャウダーです。	大山小麦コッペパン		岩鶏肉の マーマレード焼き	コーンチャウダー ツナとわかめのサラダ		とりにく まくろ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん グリーンピース	にんにく しょうが スイートコーン たまねぎ もやし キャベツ レモン	コッペパン さとう マーマレード じゃがいも	あぶら	785 787	26.1 30.1	305 338	2.7 2.9
14	木 ★白菜について 広く日本で栽培されるようになったのは、日清・日露戦争以降です。戦地となった中国で食べ、そのあまりのおいしさに種を日本に持ち帰ったのが始まりと言われています。今日は、八宝菜にたっぷり使いました。	ごはん		かれないのから揚げ	八宝菜 じゃがいもきんぴら		かれない ぶたにく いか かまぼこ うすらたまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ はくさい	ごはん でんぶん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	773 902	39.1 45.6	406 444	3.2 3.8
15	金 ★豚肉について 豚肉は肉類の中で一番ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復とスタミナアップの効果ががあります。まだまだ寒い日が続きます。しっかり食べて元気に過ごしましょう。	ごはん		豚肉の スタミナ炒め	みそキムチスープ 切干大根のナムル		ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン にら	キャベツ しょうが エリンギ にんにく はくさいキムチ きりぼしだいこん きゅうり もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	783 914	27.0 31.1	341 366	2.5 2.9
18	月 ★朝ごはん みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？1日の活動源は、朝ごはんから始まります。朝ごはんを食べると、脳や体、おなかの目覚ましのスイッチが入ります。また、決まった時間に食べることで、生活リズムが整います。	ごはん		らっきょう コロッケ	キーマカレー ささみとマカロニのおかかマヨ	福神漬	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト	しょうが にんにく たまねぎ らっきょう キャベツ しめじ	ごはん さとう マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら マヨネーズ	698 747	24.3 31.3	324 375	2.8 2.4
19	火 しっかり食べて、元気よく1日をスタートしましょう。	ごはん		沖ぎすの 黒ごまフライ	豚じゃが いかとねぎのぬた		おきぎす ぶたにく あつあげ いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら ごま	676 866	27.2 31.0	319 386	2.1 3.1
20	水 ★一年間の給食を振り返ろう みんなで協力できましたか？服装はよかったですか？手洗いは、きちんとできましたか？すききらいなく食べれましたか？マナーを守り、楽しく食べれましたか？あいさつは心をこめていいましたか？気になる所のあった人は、来年度がんばりましょう。	大山小麦全粒パン		チキンの ピザ焼き	ほうれんそうのスープ きのこの洋風ソテー		とりにく ベーコン とうもろこし	ぎゅうにゅう バター	にんじん トマト さやいんげん ピーマン	たまねぎ にんにく ほししいたけ しめじ えのきたけ	ごはん あぶら	784 915	33.7 39.2	386 419	3.1 3.6	

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。