

平成31年 3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

ねんかん しよくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう!



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	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	★桃の節句献立★…3月3日はひな祭り、子どもたちの健やかな成長を願う日です。みなさんが健やかに成長してくれるようお願いをこめて、ちらし寿司やうしお汁などを取り入れました。デザートのおいりは、古くから鳥取に伝わる郷土菓子です。	ちらし寿司		さわらの西京焼き	うしお汁 菜の花和え 	おいり 	たまご かまぼこ さわら みぞ あさり かつおぶし		ぎゆうにゆう のり	にんじん きぬさや ねぎ なのはな	ほしいたけ れんこん だいこん キャベツ もやし	ごめ さとう おいり	あぶら	小学校 608	26.6	320	2.5
4	月	ナポリタンは、スパゲッティをたまねぎやピーマン、ハムとともにケチャップで炒めたもので、日本で考えられた日本風パスタ料理です。今日は、スパゲッティではなくもやしを使って、新メニューのもやしナポリタンを作りました。	大山小麦 いちごパン		ますのパン粉焼き	塩こうじトフ もやしナポリタン		ます ウィンナー ロースハム		ぎゆうにゆう こなチーズ	にんじん パセリ ピーマン トマト とうがらし	いちご たまねぎ だいこん もやし	コッペパン パンこ じゃがいも しおこうじ	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	736	27.2	319	2.9
5	火	みかんは冬の間にたくさん食べることができますが、2月ごろから甘酸っぱいおいしさがなくなってきます。みかんに代わって今おいしいのが「いよかん」です。今日は、いよかんを使った「いい予感タルト」をデザートにつけました。	ご飯		チキンの マーメレード焼き	ビーフシチュー ブロッコリーのソテー	いい予感 タルト 		とりにく ぎゆうにく シーチキン	ぎゆうにゆう	セロリ トマト ブロッコリー にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ マーメレード じゃがいも さとう いよかんタルト	あぶら	766	31.4	338	2.4
6	水	今月の給食目標は、「1年間の食生活をふりかえろう」です。みなさんは、食事のあいさつをしっかりとしていますか？好き嫌いをしていませんか？残り少ない給食時間を楽しみながら、1年間の自分の食生活を振り返ってみましょう。	ゆかりご飯		かれいのから揚げ	しいたけと油揚げのみそ汁 いかとらっきょうのサラダ	かれい あぶらあげ みぞ いか		ぎゆうにゆう	しそ にんじん ブロッコリー	だいこん しいたけ しろねぎ らっきょう キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	643	25.8	341	3.3	
7	木	ごぼうは中国から伝わってきましたが、中国では薬草として使われていました。世界で唯一食用として栽培されているのが日本です。食物繊維が豊富なので、おなかの中をきれいにする働きがあります。	麦ご飯		ブルコギ	もずくスープ ごぼうナッツ		ぎゆうにく ぶたにく みぞ とうふ	ぎゆうにゆう もずく	にんじん にら	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが なし はくさい コーン ごぼう しろねぎ	ごめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	655	24.4	372	1.9	
8	金	★卒業お祝い献立★…9年生のみなさんは今日が最後の給食です。赤飯は5年生のみなさんが大切に育てたもち米をいただき、鹿野町産の小豆と合わせて作りました。9年間の思い出を振り返り、楽しい給食時間してください。	赤飯		若鶏肉のから揚げ	かきたま汁 紅白なます 	卒業 お祝い ケーキ	とりにく たまご かまぼこ	ぎゆうにゆう	にんじん	えのきたけ たまねぎ しろねぎ だいこん	もちごめ あずき でんぶん こむぎこ さとう ケーキ	ごま あぶら	799	30.2	360	2.6	
														920	34.4	374	3.1	

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。

平成31年 3月 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】

とっとりしりつしかのがっこうきゅうしょくセンター 鳥取市立鹿野学校給食センター



ねんかん しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう!

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 キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								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				
								おもとにたんぱく質	おもとに無機質	おもとにカロテン	おもとにビタミンC	おもとに炭水化物	おもとに脂質				
12	火	あじぎゆぎゆつとご飯は、鳥取県で水揚げされたあじと、鳥取県産の牛肉を使った、地元の味がぎゆつと詰まったご飯です。鹿野町産のしょうがでよく炒めることで、香りがよくなります。	あじぎゆぎゆつとご飯		かぼちゃのフライ	とりに鶏ごぼう汁 白ねぎとだいごんの炒め煮	ぎゆうにく あじ たまご ぶたにく とりにく みぞ かまぼこ	ぎゆうにゆう	ねぎ かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいごん しろねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	小学校 631	22.7	304	2.8	
13	水	今日は納豆サラダを作りました。使っている食材は、納豆、ほうれんそう、にんじん、ささみです。納豆、ささみといったたんぱく源に加えて、緑黄色野菜もたっぷり使っているので栄養満点です。	ご飯		たらのハーブ焼き	ながいものカレースープ 納豆サラダ	ヨーグルト	たら ベーコン なとう ささみ	ぎゆうにゆう ヨーグルト	こうそう にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	だいごん	こめ ながいも マカロニ さとう	あぶら ノンエッグマヨ ネーズ	642	27.0	363	2.4
14	木	今日は、地元のおいしい食材をたくさん使ったお好み焼き、「とっとりっこ焼き」を作りました。鳥取港で水揚げされたいかやえび、鳥取県産のキャベツや卵、鹿野町産の白ねぎや米粉などを使っています。地元の味を味わってください。	ご飯		とっとりっこ焼き	なめこのみそ汁 ミルクおから	いか えび たまご かつおぶし とうふ みそ おから ぶたにく	ぎゆうにゆう あおりの チーズ	にんじん ねぎ	キャベツ しろねぎ コーン だいごん なめこ ほしいたけ	こめ ながいも こめこ こむぎこ さとう	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	644	25.4	337	2.6	
15	金	今日は鳥取県産の新鮮な牛肉と豚肉を使った「コロコロステーキ」があります。肉類の中でも、牛肉には鉄分が多く含まれていて、貧血を予防する働きがあり、豚肉には代謝に役立つビタミンB1がとて多く含まれています。	ご飯		コロコロステーキ	わかめともやしのすまし汁 ひじきのサラダ	ぎゆうにく ぶたにく かまぼこ シーチキン	ぎゆうにゆう わかめ ひじき	トマト にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ なし キャベツ たけのこ もやし ごぼう しろねぎ	こめ ながいも さとう	ドレッシング	609	23.8	293	2.2	
18	月	鹿野給食センターでは、10月から4月頃にかけて、鹿野町産の白ねぎをたくさん使っています。今日は、揚げぎょうざし、白ねぎをたっぷり使ったソースをかけました。汁物や煮物、炒め物、ソースなど、いろいろな料理に大活躍しています。	大山小麦 黒糖パン		ぎょうざの白ねぎ ソースかけ	とっとり海鮮ラーメン ながいものオイスター炒め	ぶたにく いか たこ ベーコン	ぎゆうにゆう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが にんにく しろねぎ キャベツ もやし たけのこ はくさい	コッペパン こくとう こむぎこ さとう ラーメン ながいも でんぶん	あぶら	751	23.9	360	3.5	
19	火	たまごは、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質などいろいろな栄養素を含んでいます。中でも、人間の体の中で作ることができない、「必須アミノ酸」がバランスよく含まれていることが特徴的です。今日は、鳥取県産のたまごを使った具だくさん厚焼きたまごです。	むぎ 麦ご飯		厚焼きたまご	カレーシチュー ほうれんそうの アーモンド和え	たまご かまぼこ ぎゆうにく	ぎゆうにゆう チーズ スキムミルク	にんじん フロッキー ほうれんそう	えだまめ コーン たまねぎ しろねぎ にんにく ななし もやし	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールー あぶら アーモンド	743	29.5	330	3.0	
20	水	今年度の給食は、今日が最後です。今日は、デザートにすだちゼリーを取り入れました。気持ちよく新年度が迎えられるよう、春休みもバランスの良い食事をこころがけて、元気に過ごしましょう。	ご飯		はたはたの から揚げ	とろろ汁 チンゲンサイのじゃこ炒め	すだち ゼリー	はたはた たまご	ぎゆうにゆう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	だいごん えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ ながいも さとう すだちゼリー	あぶら ごまあぶら	617	22.2	315	2.0
													770	28.4	339	2.6	

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。