

平成31年 4月 学校給食予定献立表

その1



鳥取市立気高等学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう！



← かみかみマーク

かみごたえのある食材を使った料理のマークです。
しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。

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	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				
10	水	さわらは、さかなへんに春と書いて、「鯖」とい い、春を告げる魚とされています。身は白く、 あっさりとした味わいの魚です。今日はみそとノン エッグマヨネーズを乗せて焼いています。	ごはん ご飯		さわらのみそ ノンエッグ マヨネーズ焼き	あご竹輪のすまし汁 春キャベツと厚揚げの しょうが炒め	さわら あごちくわ あつあげ みそ		ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	えのきたけ もやし だいこん しろねづ キャベツ しょうが	こめ ふ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 582 中学校 714	24.1 28.9	285 299	1.9 2.4
11	木	新入生のみなさん、ご入学おめでとうございま す。給食センターでは、地元でとれるおいしい旬 のものをたくさん使った給食づくりを心がけていま す。今日は入学・進級をお祝いして、ゼリーを付 けています。	せきはん 赤飯		まつかぜ や 松風焼き	さくら 桜ふのすまし汁 だいこんの甘辛煮	とりにく お祝い おから みど ゼリー さつまあげ あずき		ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ えだまめ えのきたけ だいこん しろねづ	こめ もちこめ さくらふ さとう おいおい ゼリー	ごま	622 764	26.8 32.7	321 346	2.4 3.2
12	金	給食で使われているわかめは、酒ノ津でとれた 天然のわかめです。今の時期、わかめの漁師さ んによって素潜りで収穫されています。わかめには ミネラルが豊富に含まれています。	ごはん ご飯		あじフライ	ポークカレー 酒ノ津わかめサラダ	あじ ぶたにく		ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ なし にんにく スイートコーン キャベツ だいこん	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	743 883	29.8 33.3	307 323	2.4 3.0
15	月	月曜日はパンの献立の日です。大山のふもとの ミネラル豊富なくろぼくの大地で育った、県産小 麦を使用しています。パンはひと口大にちぎって食 べるのがマナーです。食事の前の手洗いもしっかり としましょう。	だいせん こむぎ 大山小麦 黒糖パン		にく だんご 肉団子	しろ 白ねぎポタージュ じゃがいもの塩こうじソテー	とりにく ぶたにく ぎゅうにく		ぎゅうにゅう	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ だいこん しろねづ しめじ	こくとうコッペパン マカロニ じゃがいも しおこうじ	あぶら	653 799	21.2 24.7	288 308	3.2 3.9
16	火	山菜は、春から初夏にかけて旬をむかえる食 べ物です。わらびやぜんまいなどがあります。野菜と は違った独特の風味や苦味があるのが特徴で す。春の味覚をみんなで味わいましょう。	さんさい はん 山菜ご飯		はたはたの なんばん づ 南蛮漬け	わかたけ じる 若竹汁 ごもく まめ 五目豆	あぶらあげ はたはた とうふ だいず		ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん とうがらし	えのきたけ わらび たまねぎ たけのこ えだまめ れんこん しろねづ	こめ もちこめ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	596 776	23.9 31.1	350 381	2.8 3.8
17	水	給食では、気高町特産のしょうがを毎年使用し ています。今日は豚肉のしょうが炒めにしょうがを 使っています。しょうがには、体をあたためるはた らきがあります。	ごはん ご飯		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	あじのつみれ汁 いかと切干大根の酢の物	ぶたにく あじ みど いか		ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが だいこん しろねづ なし ごぼう えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	626 764	30.1 36.3	335 359	2.6 3.2

ふとし けたかちよう そだ た もの よてい しゅうかくじょうよう 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 4月 学校給食予定献立表

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう！

その2



鳥取市立気高学校給食センター



← かみかみマーク

かみこたえのある食材を使った料理のマークです。
しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。

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	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 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	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				
								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				
18	木	よくかむことは、食べ物飲み込みやすくするだけでなく、あごの発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情も豊かになります。	ごはん		若鶏肉の から揚げ	もずくのすまし汁 高野豆腐の含め煮		とりにく かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ しろうね だいこん	こめ でんぶ こむぎ さとう	あぶら	小学校 668 中学校 805	25.5 29.8	289 304	1.9 2.4
19	金	食育の日 今月の給食目標は、「給食を楽しく食べよう」です。食事のマナーを守って、一緒に食べる人同士が気持ちよく楽しい時間になるように心がけましょう。	むぎごはん 麦ごはん		しゅうまい	中華コーンスープ フルーツミックス		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい しょうが スイートコーン みかん パイナップル もも	こめ むぎ パン こむぎ でんぶ じゃがいも ゼリー		593 752	18.8 23.6	292 311	2.0 2.5
22	月	給食にはいつも牛乳がついています。牛乳には体に吸収しやすいカルシウムが含まれていて、成長期の皆さんに欠かせない食品の一つです。	たいせんとこむぎ 大山小麦 コッペパン		ジンジャー コロッケ	ポトフ たけのこのじゃこソテー	いちご ジャム	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが だいこん キャベツ しめじ たけのこ しいたけ エリンギ	コッペパン パン マカロニ じゃがいも いちごジャム	あぶら ごまあぶら	591 699	18.5 21.7	322 349	2.6 3.4
23	火	2020年東京五輪・パラリンピックの事前キャンプで、ジャマイカ陸上チームを鳥取市で受け入れます。今日は、ジャマイカにちなんで献立にしました。	ごはん		ジャークチキン	パンプキンスープ ジャマイカサラダ		とりにく ベーコン とうにゅう くらめ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー パセリ にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ スイートコーン	こめ こめこ	あぶら ドレッシング	666 810	24.7 28.8	277 291	1.4 1.6
24	水	今日のかれのいから揚げのかれい、鳥取港で水揚げされたえてかれいという種類のかれいです。かれいには他にも、赤がれい、山がれいなど、いろいろな種類があります。	はな 華やかごはん		かれいの から揚げ	豚汁 ツナ和え		えてかれい ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまかつ	はくさい しろうね キャベツ ごぼう	こめ さとう でんぶ こむぎ こんにゃく	あぶら	569 702	26.1 31.0	358 393	3.0 3.6
25	木	給食では、気高町で加工された手作りのみそを、通年使用しています。みそは大豆を原料して作られています。大豆はみそ以外にも、しょうゆや豆腐、油揚げ、ゆばなどの原料となります。	ごはん		いかの 照り焼き	ながいものみそ汁 五目ひじき		いか あぶらあげ みそ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	しょうが キャベツ しろうね ほししいたけ	こめ さとう でんぶ ながいも		564 686	25.5 28.6	325 352	2.9 3.4
26	金	気高町の給食の主食は、火曜日から金曜日はごはん、土曜日は「こしひかり」と「ひとめぼれ」をブレンドした「おかわりん」というお米を使って、給食センターで炊いています。	むぎ 麦ごはん		照り焼き ハンバーグ	酒ノ津わかめのすまし汁 じゃがいものカレー炒め		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのき グリンピース だいこん しろうね	こめ むぎ パン でんぶ じゃがいも さとう	あぶら	607 753	23.9 29.1	305 327	2.1 2.6

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。