

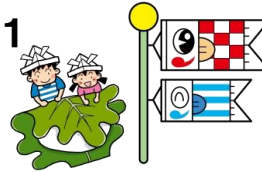
令和元年 5月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう



← 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 ^{おも} に体の組織をつくる		主 ^{おも} に体の調子を整える		主 ^{おも} 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 ^{おも} にたんぱく質	2群 主 ^{おも} に無機質	3群 主 ^{おも} にカロテン	4群 主 ^{おも} にビタミンC	5群 主 ^{おも} に炭水化物	6群 主 ^{おも} 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				
7	火	きょうたんごせつこんだて 今日は、端午の節句献立です。子どもたちの健 やかな成長を祝う、日本の伝統的な行事です。今 日は、ちまきをつけています。	はん ご飯		かつおの みそがらめ	てまりふのすまし汁 おからの炒り煮	ちまき	かつお おから みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん しろねぎ	こめ こんにやく でんぶ こむぎこ さとう なまふ ちまき	あぶら	小学校 738 中学校 876	29.6 35.3	296 324	2.1 2.6
8	水	こんげつきゅうしよくむくひょう 今月の給食目標は、「バランスのよい食事をしよ う」です。運動と睡眠、そして3食バランスよく食べ ることで、丈夫なからだがつくれます。	はん ご飯		や 焼きぎょうざ	はっほうさい 八宝菜 はりはり和え		とりにく ぶたにく いか かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ しょうが たけのこ しろねぎ きくらげ もやし キャベツ にんにく	こめ さとう こむぎこ でんぶ	ごま あぶら ごまあぶら	586 705	21.8 25.6	343 373	2.6 3.1
9	木	しゅっせうお はまちは出世魚といわれるぶりの若魚です。体 長の大きさにより呼び名が変わります。今日 は、鳥取県産のはまちのピリ辛焼きです。	はん ご飯		はまちの ピリ辛焼き	ゆばのすまし汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		はまち ゆば どうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん いんげん	しょうが にんにく えのきたけ なし たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう		593 737	25.8 31.6	332 361	1.3 1.7
10	金	あ とっとりかき揚げには、県東部で親しまれてい る豆腐竹輪や、県産の大豆などが入っていま す。	むぎはん 麦ご飯		とっとりかき揚げ	じゃがいものみそ汁 アスパラガスの塩こうじ炒め		だいず みそ どうふちくわ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	えのきたけ ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ エリンギ	こめ むぎ こむぎこ でんぶ じゃがいも しおこうじ	あぶら	653 811	21.4 25.6	322 349	1.9 2.3
13	月	とうふちくわしんりょう 豆腐竹輪の新緑揚げは、衣に抹茶を混ぜる ことで新緑の鮮やかな緑色を表現しました。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とうふちくわ 豆腐竹輪の 新緑揚げ	さんさい 山菜うどん きぬさやのみそ炒め	いちご ジャム	とうふちくわ とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん まつちや きぬさや ほうれんそう	わらび キャベツ たけのこ えのきたけ たまねぎ しろねぎ	コッペパン さとう うどん でんぶ こむぎこ いちごジャム	あぶら	655 761	25.8 30.8	358 392	4.0 4.8
14	火	かんこく 韓国では、豚肉で作った焼肉を「テジコギブルコ ギ」といいます。わかめスープやナムルとともに韓 国らしさを味わって食べてください。	はん ご飯		テジコギ ブルコギ	わかめスープ ナムル		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にら にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ ほししいたけ しめじ もやし たけのこ にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら ごま	543 711	21.7 26.6	318 385	3.0 3.7
15	水	さんいんおきみずあ 山陰沖で水揚げされるもさえびは、甘みが強 く、生で食べるおさしみがよく知れていますが、 今日は、もさえびのフライにしました。	はん ご飯		もさえびの から揚げ	アスパラガスカレー 春キャベツのおかか和え		もさえび とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー こまつな	たまねぎ しめじ にんにく なし キャベツ	こめ むぎ こむぎこ パンこ でんぶ じゃがいも	あぶら	664 789	31.2 34.9	320 336	2.0 2.5
16	木	あごちくわの「あご」とは、とびうおのことです。 すまし汁に入れることで、あごのう美味たっぷり に仕上がります。	はん ご飯		まつかぜや 松風焼き	あご竹輪のすまし汁 チンゲンサイのしょうが炒め		とりにく おから とうふ あごちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	えだまめ たまねぎ しょうが まいたけ もやし	こめ さとう	ごま あぶら	590 734	26.9 32.8	359 396	2.0 2.6
17	金	こんげつまいつきにちしよくひ 今月から毎月19日の食育の日に、「とっとりふる さと探検献立」を実施します。今月の食材は「しい たけ」です。	むぎはん 麦ご飯		あじの しょうが焼き	とっとり 鳥取しいたけのみそ汁 いりどり		あじ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	589 716	24.0 27.2	302 324	2.2 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。

【今月の鳥取市の給食目標】

バランスのよい食事をしよう

給食で使うのは、毎日清潔にして使いましょう！



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。

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 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} 組織 ^{しき} をつくる		主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} 調子 ^{しき} を整 ^{ととの} える		主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} エネ ^{しき} ルギー ^{しき} になる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} たんぱく質 ^{しき}	2群 主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} 無 ^{しき} 機 ^{しき} 質 ^{しき}	3群 主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} カ ^{しき} ロ ^{しき} テ ^{しき} ン	4群 主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} ビ ^{しき} タ ^{しき} ミ ^{しき} ン ^{しき} 〇	5群 主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} 炭 ^{しき} 水 ^{しき} 化 ^{しき} 物 ^{しき}	6群 主 ^{おも} に ^{からだ} 体 ^{しき} の ^{しき} 脂 ^{しき} 質 ^{しき}	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
20	月	鶏肉は世界中で食べられている食肉で、体のもとになる良質の「たんぱく質」を多く含んでいます。今日は、鳥取県産の鶏肉をマーマレード焼きにしました。	米粉パン		若鶏肉の マーマレード焼き	もずくスープ ジャーマンポテト		とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ	にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ	こめこパン マーマレード じゃがいも		小学校 559 中学校 644	27.9 32.5	281 289	3.1 3.8
21	火	今日のかわいいのから揚げのかわいいは、鳥取港で水揚げされたてのかわいいという種類のかわいいです。かわいいには他にも、赤がれいや山がれいなど種類があります。	たけのこ ご飯		かれいの から揚げ	豆腐のすまし汁 いかときゅうりの甘酢和え	エテカレイ とうふ いか あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶ こむぎ さとう	あぶら		564 684	26.7 32.2	345 373	2.5 3.2
22	水	アスパラガスは、県内でもたくさんとれる野菜で、今の時期、旬をむかえます。ゆでてサラダにしたり、炒めたりして食べられています。	ご飯		豚肉とアスパラ ガスのしょうが 炒め	あじのつみれ汁 高野豆腐の含め煮	ぶたにく あじ とうふ こうやとうふ かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう	アスパラガス ねぎ にんじん きぬさや	たまねぎ しょうが なし えのきたけ ごぼう キャベツ ほししいたけ	こめ でんぶ さとう	あぶら		650 795	34.2 40.9	374 404	2.7 3.3
23	木	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茶溜りて収穫されています。	麦ご飯		さけの塩焼き	筑前煮 酒ノ津わかめのサラダ	さけ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たけのこ れんこん ごぼう きゃうり キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう	ドレッシング		553 682	24.4 29.7	316 341	2.6 3.3
24	金	山菜は、春から初夏にかけて旬をむかえる食べ物です。野菜とは違った独特の風味や苦味があるのが特徴です。	ご飯		わかめ肉の から揚げ	豚汁 山菜きんぴら	ぶたにく とりにく さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ はくさい わらび しろねぎ えのきたけ だいこん	こめ さとう でんぶ こむぎ こんにやく ごまあぶら じゃがいも	あぶら しろごま ごまあぶら		702 849	27.6 32.3	301 319	2.1 2.6
27	月	今日のポテトサラダには、刻んだらっきょうの甘酢漬けが入っています。らっきょうには血液をサラサラにする効果があります。	大山小麦 抹茶小豆パン		わかめ肉の 照り焼き	春野菜のコンソメスープ らっきょうポテトサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ らっきょう きゃうり	まっちゃんあず きコッパン でんぶ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ		637 746	23.7 27.7	295 311	2.8 3.4
28	火	さばやあじ、いわしなどの皮が青い魚のことを「青魚」といい、脂の中に血液をサラサラにするのはたらきのあるDHAやEPAが多く含まれています。	ご飯		さばの しょうが焼き	キムチスープ ごぼうナッツ	さば	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら	たまねぎ しょうが はくさい ごぼう えのきたけ もやし	こめ はるさめ さとう こむぎ	あぶら アーモンド		647 793	23.6 28.3	308 329	2.3 2.7
29	水	給食の麻婆豆腐には、いったい何丁の豆腐が使われているでしょう？正解は…小中学校あわせて約235丁の豆腐が使われています。	ご飯		しゅうまい	マーボー豆腐 フルーツミックス	ぶたにく とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうがらし	たまねぎ しょうが にんにく パイン もも みかん	こめ こむぎ さとう パン でんぶ こんにやくかん ろに	あぶら ごまあぶら		694 878	28.1 35.7	412 457	1.9 2.3
30	木	さわらは、さかなへんに春と書いて、「鰯」といい、春を告げる魚と言われています。身は白く、あっさりとした味わいの魚です。	豆ご飯		さわらの 西京焼き	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	さわら だいず みぞ あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	えのきたけ たまねぎ しろねぎ グリーンピース ほししいたけ	こめ こんにやく でんぶ さとう	あぶら		621 768	26.0 31.2	365 394	3.0 3.6
31	金	たけのこは、竹が地下から出てくる若い芽のことです。鳥取市の学校給食では、鳥取県産のたけのこを使用しています。	ご飯		チキンみそかつ	わかたけ じる 若竹汁 五目豆	とりさき みぞ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ たけのこ たまねぎ れんこん えだまめ	こめ こむぎ パン さとう	あぶら		615 757	27.7 33.7	294 312	2.4 2.9

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。