

令和3年 3月 学校給食予定献立表

【今月の鳥取市の給食目標】

1年間の食生活をふりかえろう！

その1



鳥取市立気高学校給食センター



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・豆腐製品	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	月	今月の給食目標は、「1年間の食生活をふりかえろう」です。食事のマナーや当番の仕方など、自分自身のことをふりかえってみましょう。	大山小麦 コッペパン		あげしゅうまい	中華コーンスープ 温ナムル		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	スイートコーン きりぼだいこん たまねぎ もやし しょうが しゅうぶ にんにく えのきたけ	コッペパン でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 651 中学校 732	20.7 22.5	332 352	3.2 3.7
2	火	3月3日は桃の節句(ひな祭り)です。おひりは、鳥取県東部に伝わるひな祭りには欠かせない郷土菓子です。	ゆかりご飯		さわらの 照り焼き	てまりふのすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん なのはな	しょうが しゅうぶ はくさい だいこん キャベツ	こめ さとう てまりふ おいり		595 702	25.4 29.8	312 332	2.8 3.3
3	水	11月から3月にかけて収穫される冬キャベツは、4月から6月にかけて収穫される春キャベツに比べて、中身がぎゅっと詰まっています。	ご飯		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツ白玉		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アロココ	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ みかん りんご	こめ じゃがいも だんご	あぶら	644 764	22.1 25.0	285 297	2.2 2.5
4	木	スタミナ納豆は、納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるように倉吉の学校給食で考案されたメニューです。	ご飯		はまちのしょうが だれかけ	だいこんのみそ汁 スタミナ納豆		はまち とりにく なつとう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しゅうぶ だいこん はくさい にんにく	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	651 776	29.9 35.1	298 310	2.2 2.7
5	金	鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪の毛などみなさんの体をつくるものになります。	ご飯		わかつねの から揚げ	いか団子のスープ しめじのオイスター炒め		とりにく いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しゅうぶ しめじ きくらげ だいこん はくさい	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	694 811	29.0 32.8	284 298	2.3 2.7
8	月	根菜とは、土の中で育った根や茎を食べる野菜やいものことです。おなかの調子を整える食物せんいが豊富に含まれています。	大山小麦 コッペパン		鮭のレモン焼き	じゃがいものスープ 根菜のトマトソース		さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	レモン かぶ ごぼう たまねぎ れんこん だいこん	コッペパン じゃがいも	あぶら	576 693	23.9 28.4	296 311	2.5 3.2
9	火	高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作られる日本に昔から伝わる保存食です。大豆からできているため、たんぱく質が豊富に含まれています。	ご飯		チキンカツ	豚汁 高野豆腐のうま煮		とりにく ぶたにく かまぼこ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しゅうぶ はくさい えのきたけ えだまめ たまねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ さといも	あぶら	628 721	27.2 29.9	300 318	2.4 2.9
10	水	毎月10日は「魚の日献立」です。鳥取港では、日本海で育まれたさまざまな種類の海の幸がたくさん水揚げされ、学校給食にも積極的に取り入れています。	ご飯		しいらの バジル焼き	米粉マカロニのスープ だいこんサラダ		しいら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう バジル	にんにく スイートコーン キャベツ しめじ たまねぎ だいこん	こめ こめマカロニ	オリーブオイル	611 730	24.5 29.1	272 283	2.1 2.6
11	木	マーメレードは、オレンジや夏みかんなど柑橘類の皮ごと使って作られたジャムの一種です。ほのかな苦みがあり、ほどよい甘さと酸味が肉料理に合います。	ご飯		わかつねのマーメ レード焼き	ポークカレー 海そうサラダ	いちごの クレープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん グリーンピース	にんにく スイートコーン キャベツ たまねぎ なし しょうが	こめ マーメレード じゃがいも クレープ	あぶら ドレッシング	787 921	26.4 30.3	291 303	2.8 3.4

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。

令和3年 3月 学校給食予定献立表

【今月の鳥取市の給食目標】

1年間の食生活をふりかえろう！

その2



鳥取市立気高高等学校給食センター



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				
12	金	なめこは、食物繊維を豊富に含みます。おなかの調子を整えたり、体にとって不要なものを体の外へ出してくれます。	ごはん		手作り肉巻き	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		ぶたにくとうふ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しろねだ だいこん なめこ キャベツ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	小学校 625 中学校 720	29.5 31.9	329 348	2.5 2.8
15	月	中華料理であるバンサンスーは、春雨のつるんとした口当たりで食べやすいごま油の入った酢の物です。(パン)は混ぜる(サン)材料(スー)干切りという意味があります。	大山小麦 コッペパン		チリソース肉団子	ワンタンスープ バンサンスー		とりにく なるとかまぼこ ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しろねだ はくさい きくらげ ごぼう たまねぎ れんこん エリンギ きゅうり もやし	コッペパン さといも でんぶん さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	579 694	20.8 23.6	319 342	3.7 4.3
16	火	ひじきは、縄文時代から食べられているといわれる歴史の古い海そうです。カルシウムや食物繊維が豊富に含まれています。	ごはん		赤がれいの 甘酢かけ	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		あかがれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねだ	えのきたけ はくさい	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	584 694	22.8 26.6	319 339	2.4 2.8
17	水	今日は、鳥取県産の牛肉を使ったビーフシチューです。牛肉には、体をつくるたんぱく質や、貧血を予防する鉄分が豊富です。	ごはん		フランクフルト	ビーフシチュー フレンチサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	655 763	21.9 24.1	269 277	2.7 2.9
18	木	ゆばは、豆乳を加熱した時にできる膜のことをいいます。ゆばのほか、豆腐や油揚げ、高野豆腐、しょうゆやみそなども大豆が原料となっています。	ごはん		さばの 甘みそかけ	雨滝ゆばのすまし汁 ぜんまい炒め		さば ゆば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねだ たまねぎ えのきたけ わらび たけのこ もやし	こめ さとう	ごまあぶら	528 690	25.5 29.9	275 284	2.6 3.2
19	金	毎月19日は、「食育の日」です。私たちの身体は、食べ物によって作られています。「いただきます」のあいさつで感謝の気持ちを表しましょう。	ごはん		手作り肉巻き	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		ぶたにくとうふ ベーコン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	しろねだ だいこん なめこ キャベツ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	625 720	29.5 31.9	329 348	2.5 2.8
22	月	今日のポタージュには、グリーンピースなど春を感じられる食材を取り入れました。日本の移りゆく四季を感じながら食べてください。	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	春色ポタージュ キャベツのソテー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ スイートコーン エリンギ キャベツ	コッペパン パンこ でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	643 802	17.4 20.7	301 322	3.0 3.5
23	火	鳥取市福部町で収穫されたらっきょうは、色白でシャキシャキとした歯ごたえが楽しめます。今日は、らっちゃんそぼろに使用しています。	ごはん		らっちゃんそぼろ	わかめのすまし汁 はくさいのおかか和え		ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ らっきょう だいこん はくさい	こめ さとう	あぶら	590 722	21.5 24.8	313 329	2.3 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。