



3月に入り、今年度の給食も残すところあと1ヶ月となりました。給食時間や授業などを通して、食に関することをたくさん学習しましたね。3月は1年間のまとめの月です。1年間の給食のめあてや食生活を振り返り、よりよい食生活になるよう心がけましょう。



### ふるさとの味をふりかえってみよう！ とっとりふるさと探検日

5月 わかめ・しょうが 鳥取市気高町酒ノ津/瑞穂地区	6月 らっきょう・たまねぎ 鳥取市福部町/国府町	7月 半萵なす(大黒なす美) 鳥取市	9月 切干大根 鳥取市鹿野町	10月 さつまいも(砂丘甘藷) 鳥取市賀露・湖山・米宿地区
11月 富有柿 鳥取市河原町	12月 紅さし梅・あたご梨 鳥取市用瀬町/佐治町	1月 さといも 鳥取市河内	2月 古代米 鳥取市青谷町	

鳥取市では、今年度も毎月19日の食育の日に合わせて、各地域の特色のある食材を給食に取り入れた献立を実施し、掲示資料を各学校へ配布しました。もう一度、各地域の産物や風土・文化を振り返り、ふるさとを大切にする気持ちを持ちましょう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもに体の調子をとのえる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	Kcal	g	g	
2	月	ご飯		若鶏肉のから揚げ	のっぺい汁 切干大根の含め煮	(中) すだちゼリー	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい きりぼしだいこん えだまめ	ごはん あぶら	小学校 705	小学校 24.6	小学校 23.6	小学校 2.2	●鶏肉について…鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、筋肉など、体をつくるもとになります。今日は、給食の人気メニューの「若鶏肉のから揚げ」です。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。	
3	火	ちらし寿司		さわらの西京焼き	花ふのすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なののはな たけのこ ほしいたけ もやし	だいこん しろねぎ キャベツ おひい	ごはん ふ さとう おひい	585 697	24.2 28.7	13.0 14.4	3.4 4.0	★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。今日は、鳥取県産のにんじん・しいたけ・たけのこを入れた「ちらし寿司」をはじめ、さわらや花型のふ、菜の花、おいりなどを取り入れた献立にしました。	
4	水	コッペパン		たらフライ	ミネストローネ カラフルソテー	(中) お祝い デザート	たら ベーコン	ぎゅうにゅう パセリ トマト にんじん スイートコーン	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう パンこ (中)お祝いデザート	あぶら	654 889	24.7 30.1	21.6 30.1	3.1 4.0	★中学校卒業お祝い献立★…今日はお祝いの気持ちを込めて、たらフライやミネストローネなど給食の人気メニューを取り入れました。学校給食を通して身につけた食の力を生かし、これからも元気に過ごしてください。	
5	木	ご飯		豚肉のしょうが焼き	だいこんのみそ汁 キャベツのツナ和え		ぶたにく あぶらあげ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こまつな ブロッコリー	しょうが だいこん はくさい キャベツ	ごはん さとう	613 706	22.7 26.3	18.2 20.7	2.1 2.5	●豚肉について…豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、疲労回復にも効果があります。今日は鳥取県産の豚肉をしょうが焼きにしました。	
6	金	ご飯		さばの葉味焼き	チンゲンサイのスープ チャブチェ		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ねぎ チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	597 684	24.3 28.1	15.2 17.0	2.3 2.8	●チャブチェについて…チャブチェとは、肉や野菜などを炒めてはるさめと和えた韓国料理の一つです。今日は鳥取県産の牛肉やにんにく、にんじんなどを使用し、最後にごま油で仕上げました。肉や野菜の風味、ごま油の香りを楽しみながら食べてください。	
9	月	麦ご飯		ポークフランク	カレーシチュー ほうれんそうのり酢あえ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく なし キャベツ	むぎ ごはん じゃがいも さとう	あぶら	702 815	23.4 27.3	18.6 21.4	2.8 3.5	●カレーシチューについて…今日は給食の人気メニューのカレーシチューです。隠し味には鳥取市佐治町の「手づくり梨工房」で作られた梨ピューレを使っています。地元の食材がたくさん入ったカレーシチューを味わって食べましょう。	
10	火	ご飯		はまちのフライ	厚揚げのみそ汁 ながいものそぼろ煮		はまち あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えのきたけ しろねぎ しょうが	ごはん ながいも さとう こむぎこ パンこ でんふん	あぶら	695 808	24.7 28.8	22.3 25.6	2.0 2.4	●ながいもについて…北栄町の砂地を生かして栽培された「砂丘ながいも」は、適度な粘りがあり、あっさりとした口当たりが特徴です。今日は鳥取県産の牛ひき肉と一緒にそぼろ煮にしました。	
11	水	米粉パン		ケチャップソースハンバーグ	きのこスープスパゲッティ ハッピーキャロットサラダ	(小) お祝い デザート	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう トマト たまねぎ にんにく エリンギ しめじ キャベツ ほうれんそう	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ しめじ キャベツ ほうれんそう	ごめこパン スパゲッティ さとう おひい デザート	ドレッシング	745 753	32.8 37.2	26.9 25.4	3.9 4.6	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生の卒業を祝う献立です。人気のケチャップソースハンバーグやきのこスープスパゲッティ、型抜きをしたにんじんが入ったサラダを取り入れました。中学生になってもしっかり給食を食べ、勉強や運動など頑張らしましょう。	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
12	木	ご飯		あじの煮付け	もずくのみそ汁 きんぴらごぼう		あじ とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	<b>にんじん</b> ほうれんそう とうがらし	はくさい ごぼう えだまめ	<b>ごはん</b> こんにやく さとう	あぶら	小学校 612	小学校 27.5	小学校 12.7	小学校 2.7	●あじについて…あじは春から夏にかけて旬を迎える魚です。あじなどの青魚には、脳の働きを活性にする「DHA(ドコサヘキサエン酸)」が豊富に含まれ、集中力・記憶力などを高める効果があります。
13	金	ご飯		鳥取ジンジャー コロッケ	かきたま汁 白ねぎの因幡のたれ炒め		ぎゅうにく <b>たまご</b> かまぼこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しらねぎ キャベツ えのきたけ <b>りんご なし</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも パンこ ごまあぶら	あぶら ごま	小学校 650	小学校 23.2	小学校 18.3	小学校 2.1	●しょうがについて…今日は鳥取市気高町で栽培されたしょうがが入った「鳥取ジンジャーコロッケ」です。気高町で栽培されたしょうがには400年以上の歴史があります。収穫した後に天然の貯蔵庫(しょうが穴)で半年以上貯蔵することで辛みと風味が増します。
16	月	ご飯		かれいの から揚げ	豆腐としいたけのすまし汁 五目ひじき		<b>かれい</b> とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	しいたけ だいこん れんこん えだまめ	<b>ごはん</b> こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	小学校 617	小学校 25.9	小学校 16.6	小学校 2.1	●しいたけについて…しいたけは春と秋に旬を迎えます。今の時期は寒さで味が濃縮され、おいしさが増しています。また鳥取県は、「きのこ王国」と呼ばれ、きのこの栽培が盛んです。今日は地元のしいたけをたっぷり使ったすまし汁です。
17	火	ご飯		いわしの梅煮	豚汁 こまつなの煮びたし		いわし ぶたにく かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん うめ <b>しろねぎ</b> キャベツ たまねぎ	<b>ごはん</b> こんにやく さとう <b>さといも</b>	あぶら	小学校 632	小学校 26.9	小学校 14.4	小学校 2.5	●こまつなについて…こまつなには、皮膚や粘膜を守ったり、目の働きを助けてくれる「ビタミンA」がたくさん含まれています。今日はこまつなの煮びたしにかつお節を加え、風味豊かな献立に仕上げました。
18	水	コッペパン		ロースカツ	キャベツのスープ いかとチンゲンサイのしょうが炒め		ぶたにく <b>いか</b>	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たけのこ チンゲンサイ きくらげ エリンギ しろねぎ しょうが	コッペパン さとう パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 603	小学校 22.7	小学校 23.5	小学校 2.9	★ <b>かみかみ献立</b> ★毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のはかみごたえのある「いか」をチンゲンサイやしょうがなどと一緒に炒め物にしました。一口30回を目標に、しっかりと食べてみましょう。
19	木	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そばろ	わかめのみそ汁 ほうれんそうのアーモンド和え		ぎゅうにく ぶたにく あつあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう <b>わかめ</b>	ねぎ とうがらし にんじん こまつな ほうれんそう	みょうろ たまねぎ <b>もやし</b> はくさい にんにく しょうが	<b>ごはん</b> さとう アーモンド	あぶら	小学校 620	小学校 23.3	小学校 17.2	小学校 2.6	★ <b>食育の日献立</b> ★毎月19日は食育の日です。今日は鳥取市の特産物である「砂丘らっきょう」や鳥取市気高町酒ノ津で獲れた「わかめ」など、地元の食材がたくさん入った献立にしました。鳥取の恵みに感謝していただきましょう。
20	金	ご飯		厚焼きたまご	肉じゃが はるさめの酢の物		たまご ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやいんげん	たまねぎ キャベツ	<b>ごはん</b> じゃがいも こんにやく さとう はるさめ	あぶら	小学校 693	小学校 25.7	小学校 16.6	小学校 2.5	●牛肉について…学校給食では鳥取県産の牛肉を使用しています。牛肉にはたんぱく質・脂質など、体をつくるために必要な栄養素がたくさん含まれています。また、血液をつくるもとになる鉄分も多く含んでいるので、貧血予防にも効果があります。
23	月	ご飯		竹輪の 磯辺揚げ	みそけんちん汁 キャベツとこまつなのごま和え		ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ こまつな	だいこん <b>しょうが</b> キャベツ	<b>ごはん</b> こむぎこ ごま <b>さといも</b>	あぶら	小学校 663	小学校 23.5	小学校 18.3	小学校 2.9	●さといもについて…さといものぬめりには、胃や腸などの粘膜を守ったり、たんぱく質の消化や吸収を高めてくれる働きがあります。今日は鳥取市河内地区で栽培されたさといもがみそけんちん汁の中に入っています。ホクホクとした食感を味わって食べましょう。


※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

## 1年間の食生活をふりかえろう


～出来たところに○をつけてみましょう！～

1年間の食生活を振り返ってみてどうでしたか？  
○がないところがある人は、○が増えるように頑張ってみよう！


1日3食、決まった時間に食べることはできましたか？



栄養バランスが整った食事をすることはできましたか？




苦手な食べ物も頑張って食べましたか？



よくかんで食べましたか？



食事のマナーを守って食べましたか？



食べ物を大切にし、感謝して食べることができましたか？

