

卒業・進級おめでとございます

寒い冬も終わり、日ごとに明るい日差しが戻り、春の気配も感じられるようになりました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。特に中学校3年生のみなさんは、学校給食も卒業になります。この9年間食べてきた給食は、栄養バランスのよい食事の見本です。卒業してからも、学校給食の献立の組み合わせを参考にした食生活を心掛けてください。

*今月は、思い出に残る給食になるような献立を考えました。5日は「中学校卒業祝い献立」17日は「小学校卒業祝い献立」を予定しています。給食の思い出を話しながら、楽しく食べてください！

～3月3日はひな祭り(桃の節句)です～



ひな人形を飾って白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの健やかで幸せな成長を祈る行事です。平安時代から、紙で作った人形を子どもの災い身代りとして、川に流す「流しびな」が行われています。鳥取市用瀬町では今でも「流しびな」の行事が毎年行われています。

※今年は4月2日に開催されます！

おいり...鳥取県東部(因幡地方)でひな祭りの時に食べられているお菓子です。米を炒って作るから「おいり」と呼ばれるようになりました。3日の給食につきます！郷土の伝統を大事にしたいですね。

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						エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	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)	第1群	第2群	第3群					
3	月	ごはん	牛乳	さわらの香り揚げ	ふのすまし汁 三色和え	おいり	さわら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ しめじ しょうが	ごはん おいり あぶら ごまあぶら でんぷん やきふ さとう	小学校 627	小学校 23.4	小学校 16.5	小学校 2.1	★「桃の節句献立」★今日はひな祭りです。お雛様を飾っている家庭もあることでしょうね。今日の「おいり」は、鳥取市の加工施設「野菜畑のシンデレラ」の手作りです。伝統を受け継いでほしいという願いを込めて、ひとつひとつ心をこめて作っていただきました。	
4	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご	豆乳みそ汁 ごぼうの甘辛炒め		たまご あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう	539	24.6	17.1	1.8	●豆乳について...今日は、鳥取県産の大豆で作られた栄養豊富な豆乳をみそ汁に使いました。豆乳は水で浸した大豆をすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこしたものです。大豆特有の青臭さがありますが、みそ汁に加えることで気にならなくなります。	
5	水	米粉パン	牛乳	たらのフライ	ハッピーキャロットビーフシチュー ブロッコリーのコンソメ煮	(中) ココア オムレット ケーキ	たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ	こめこパン じゃがいも ココアオムレットケーキ ごまぎ パンこ	665	30.0	21.1	3.1	★【中学校卒業祝い献立】★...中学校3年生のみなさんは、今日が学校給食を食べる最後の日となりました。お祝いの気持ちを含めて、ビーフシチューにはハート型のにんじんを入れました。給食の思い出を話しながら楽しいひとときを過ごしてください。	
6	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め	ながいもとこまつなのみそ汁 炒り豆腐		ぶたにく とりにく とうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが もやし えだまめ	ごはん あぶら ながいも こんにやく さとう でんぷん	551	26.4	13.7	2.4	●ながいもについて...鳥取県を代表する特産物のひとつです。鳥取県北栄町の砂丘地で盛んに栽培されています。ながいもの粘り気は「ムチン」という成分で、胃の粘膜などを保護する働きがあります。今日は、みそ汁にながいもを使用しました。	
7	金	ごはん	牛乳	ほうれんそうしゅうまい	八宝菜 だいこんサラダ		ぶたにく たら いか	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ ほうれんそう たまねぎ しょうが だいこん	ごはん でんぷん	665	27.8	14.9	1.6	●はくさいについて...はくさいは、特にビタミンCが豊富な野菜で、風邪予防やお腹の調子を整える働きがあります。成長期には欠かせないカルシウムや鉄分も多く含んでいます。寒い時期は、甘みも増しておいしくなります。今日は八宝菜にたくさん使いました。	
10	月	ごはん	牛乳	根菜入り平つくね	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく だいず ちくわ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	653	22.1	16.9	2.7	●だいずについて...今日のひじきの炒り煮に入っているだいずは、鳥取県産のだいずです。だいずはたんぱく質を豊富に含んでいて「畑の肉」と言われています。食べ物の働きでは、「赤」の仲間になります。	

※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HPで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html

★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』でも「献立表」と「食育だより」がご覧いただけます。

日曜日	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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
11	火	ご飯		ますの塩焼き	きのこのすまし汁 いりどり	ます とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しめじ はくさい しゅうが えだまめ ごぼう しいたけ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	小学校 598 中学校 690	小学校 26.9 中学校 31.5	小学校 15.0 中学校 16.9	小学校 2.1 中学校 2.4	●きのこについて・・・きのこは栄養価が高いので健康食品としての地位を確立した食べ物です。お腹の掃除をしてくれる食物繊維や、骨を丈夫にするのに必要なビタミンDが豊富に含まれています。今日は、しめじとしいたけの入ったすまし汁です。	
12	水	コッペパン		春巻き	白ねぎラーメン ほうれんそうとハムの和え物	ロースハム かまぼこ はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし えのきたけ しゅうが	コッペパン ちゅうかめん	あぶら	654 737	20.4 22.9	23.5 25.3	4.4 5.5	●白ねぎについて・・・鳥取県産の白ねぎをメインに使っている「白ねぎラーメン」という献立名にしました。白ねぎは県内全域で栽培されていますが、県東部でも重点作物の一つとして盛んに栽培されています。疲労回復と、冷え性を改善する効果があります。	
13	木	ご飯		あじの煮付け	みそけんちん汁 キャベツのソース炒め	あじ とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん ごぼう スイートコーン キャベツ	ごはん さといも さとう でんぷん	あぶら	620 693	27.5 29.8	12.3 13.0	2.3 2.8	●キャベツについて・・・キャベツは、江戸時代にオランダから日本に渡ってきました。和名では「かんらん」といい、おもに観賞用でした。食用になったのは明治時代からと言われています。今日は、オイスターソースを使った炒め物にしてみました。	
14	金	ご飯		あご天カツ	カレーシチュー ツナサラダ	あご ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん もやし にしん	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら オリーブあぶら	736 857	24.5 28.7	19.5 22.5	2.7 3.5	●あご天カツについて・・・鳥取県内で水揚げされたあご(とびうお)を、地元で練り物に加工したものを油で揚げました。あごの風味がかむごとに広がります。カルシウムが豊富に含まれているあご天カツをよくかんで食べましょう。	
17	月	ご飯		若鶏肉のから揚げ	ハッピーキャロットスープ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい	ごはん じゃがいも でんぷん こむぎこ いちごゼリー	あぶら	767 841	25.0 28.1	26.8 29.1	2.3 2.7	★[小学校卒業祝い献立]★・・・今日は、小学校生活も残りわずかとなった6年生のみなさんをお祝いする気持ちを込めた献立です。人気献立の1つ「若鶏肉のから揚げ」と、ハート型のにんじんの入ったスープ。そしてデザートには「いちごゼリー」をつけました。	
18	火	玄米ご飯		さばのしょうが煮	根菜たっぷりみそ汁 白ねぎの塩こうじ炒め	さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ れんこん しめじ だいこん しゅうが	ごはん しおこうじ	あぶら	600 700	23.6 27.6	15.7 17.5	2 2.5	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみ食材は、主食のご飯に玄米、副菜のみそ汁のごぼうやれんこん、塩こうじ炒めの、白ねぎや豚肉などがあげられます。今日もよくかんで食べましょう。	
19	水	大山の恵みパン		鳥取ジュシーメンチカツ	もずくスープ だいたいずコロコロサラダ	ぶたにく だいたいず	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん ねぎ	スイートコーン キャベツ たまねぎ もやし えだまめ	コッペパン マヨネーズ	あぶら マヨネーズ	671 778	22.3 24.7	30.9 34.0	3.5 4.0	★[食育の日献立]★・・・今日は「食育の日」です。今日の献立も鳥取県を身近に感じてもらえることを願い、県産食材にこだわりました。月に1回登場している大山小麦を使用したコッペパンや、県産の豚肉を使用したメンチカツ、そしてサラダに使っただいたいずも鳥取県産です。	
20	木	ご飯		チキン南蛮	豆腐キムチ鍋 中華和え	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	だいこん きゅうり はくさい たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	622 714	23.9 27.6	12.1 13.0	3.4 4.2	●にらについて・・・にらは、「古事記」という書物にも記述が残っているくらい古くから食べられていました。独特のにおいは、硫化アリルという成分で、内臓の動きを良くする効果があります。今日は、豆腐キムチ鍋に使用しました。	

※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HPで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html
 ★スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」でも「献立表」と「食育だより」がご覧いただけます。

献立表で振り返ってみましょう！一年間の給食

①バランスのよい食事ができましたか？(5月号)

あか・きいろ・みどりがそろっていますか？

②鳥取県の産物を知ることができましたか？(8.9月号)

とっとりけんは、おいしいものがいっぱいいます。

③食べ物を大切にできましたか？(11月号)

わたしたちは、食べもののいのちをいただいています。

一年間の献立表のめあてを少しだけ振り返ってみましょう。鳥取市は、毎月の給食めあてを決め、それを基本にした献立や献立表などの作成に心がけています。来年度も日々の食事の手本となる献立作りを目指していきますので、よろしくお願ひします！