



Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for March. Columns include Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, Energy, Fat, and Protein, and a column for the theme and message.

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また、年度末の給食費精算に伴い、食材または献立を変更することがあります。

☆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」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・6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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもとに体の調子をととのえる(緑)	おもと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					
13	月	ごはん		豚肉のピリ辛炒め	さといものみそ汁 ひじきの炒り煮	ほか	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	キャベツ にんにく でんぶん しろねぎ	ごはん さとう こんにやく ふ ごまあぶら でんぶん さといも	あぶら	583	22.9	13.7	1.9	●さといもについて…今日は、鳥取市河内で学校給食用に計画栽培されたさといもをみそ汁に入れました。河内さといもの栽培は、マルチと呼ばれる黒いシートでうねを覆い、水分を保ったり、雑草をおさえるなどの工夫がされているので、きめが細かく、しっとりとした食感のさといもが育ちます。
14	火	ごはん		さばのごまみそかけ	けんちん汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め	ほか	さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん キャベツ しめじ	ごはん さとう でんぶん ごま こむぎこ しろこうじ	あぶら	646	24.2	19.3	2.2	●けんちん汁について…けんちん汁は、豆腐、だいこん、にんじん、ごぼうなどを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。郷土料理の一つであり、地域や家庭によってみそ仕立ての場合もあります。日本の伝統料理や行事食から、地域の風土や食文化の理解を深めるきっかけになります。
15	水	大山小麦 コッペパン		平つくね	カレーうどん 菜の花のツナ和え	ほか	とりにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	れんこん たまねぎ しろねぎ もやし	コッペパン ごまあぶら さといも あぶら うどん さとう	あぶら	614	23.7	21.1	3.8	●菜の花について…野菜として食べる菜の花は、花が咲く前のつぼみを食べます。日本では、食用として江戸時代から栽培されてきました。カロテンやビタミン、カルシウム、鉄分を豊富に含む栄養価が高い緑黄色野菜です。独特の香りと苦みがあるので、今日は、食べやすいようにツナで和えました。
16	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ	紅白かまぼこのすまし汁 はくさいのおかか煮	デザート (小)お祝い	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん えのきたけ はくさい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ お祝いデザート	あぶら	679	22.5	21.5	2.0	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生の卒業をお祝いする献立として、学校給食で人気メニューの若鶏肉のから揚げを献立に取り入れました。みなさんの思い出に残っている給食はどんな料理でしょうか。学校生活の思い出に花を咲かせながら、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。
17	金	ごはん		焼肉	もずくスープ 切干大根のナムル	ほか	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ しろねぎ もやし にんにく たけのこ きりぼしだいこん	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	564	19.6	11.4	2.1	●切干大根について…だいこんを干すことによって、栄養が凝縮され、だいこんのうま味が糖分に変わり、甘くなります。また、特に成長期に欠かせない栄養素のカルシウムを多く含むので、骨や歯を作る材料になったり、緊張や興奮を鎮める働きがあります。今日は鳥取県産の切干大根を使ったナムルです。
21	火	ごはん		さわらのフライ	なめこのみそ汁 こまつなののり和え	ほか	さわら みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな キャベツ	なめこ だいこん はくさい ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	600	22.6	16.8	1.8	●さわらについて…さわらは、春を告げる魚の一つです。この時期に水揚げされるさわらは、脂がのっているので味がよく、また、身がふわっとやわらかいのが特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらをフライにしました。地元のおいしい魚を味わいましょう。	
22	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	キャベツのコンソメスープ フルーツミックス	ほか	だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン みかん りんご いちごゼリー	コッペパン あぶら でんぶん じゃがいも いちご	あぶら	559	23.2	19.1	2.9	●キャベツについて…キャベツは、1年を通して生産されますが、春先に出回るキャベツを春キャベツといいます。春キャベツは、水分をたくさん含んでいるので、みずみずしくてやわらかいです。キャベツは胃腸の働きを整えるビタミンUを多く含んでいます。今日は、キャベツをたっぷり使ったコンソメスープです。
23	木	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	あじのつみれ汁 うの花の炒り煮	ほか	ぶたにく あじ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん しょうが しろねぎ	なし ごぼう ごはん でんぶん こむぎこ こんにやく	ごはん さとう あぶら	あぶら	711	29.9	20.9	2.6	●豚肉の梨ソースかけについて…豚肉の角切りを油で揚げて、佐治町産の梨ピューレと調味料で作ったソースをかけます。梨の自然な甘味でおいしくなる他、梨に含まれている有機酸が、肉のたんぱく質を分解するので、肉料理との相性がよいです。学校給食では、鳥取県産の豚肉を使用しています。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また、年度末の給食費精算に伴い、食材または献立を変更することがあります。

☆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」がご覧いただけます。