



3月に入り、今年度の給食も残すところあとわずかとなりました。給食時間は、楽しく会食する時間とあわせて、食事のマナーを学ぶ場であり、スムーズに給食準備や後片付けをすることにより、協同・勤労についても学んでいます。今のクラスで食べる時間を大切に、健康な体を作るためにしっかり食べましょう。



### 3月3日は ひな祭り (桃の節句)



#### ちらし寿司

海や野山の幸を色とりどりに盛り込んだ華やかなちらし寿司は、お祝いの料理にぴったりです。



#### はまぐりのすまし汁

はまぐりの2枚の貝殻は同じ貝同士しかぴつたり合いません。そこからよい相手と出会い幸せに暮らせますよという願いが込められています。



#### ひしもち

赤、白、緑の三色のおもちを重ねて作られます。赤は桃の花、白は雪、緑は若草と三色で早春の美しい景色を表しています。



#### ひなあられ・おいり

ももとはひしもちを細かく砕いて作られ、色もひしもちと同じ三色でした。鳥取市では昔から水あめと干した米をからめた「おいり」が食べられています。

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	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	Kcal	g	g	g	
1 火	ごはん		いわしのしょうが煮	厚揚げのみそ汁 さつまいもの甘辛煮		いわし あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが	ごはん さつまいも さとう	あぶら	小学校 668 中学校 748	小学校 26.7 中学校 29.2	小学校 16.0 中学校 16.7	小学校 2.3 中学校 2.7	●いわしについて…鳥取県では昔からいわしが多くとれ、つみれ汁のような郷土料理も生み出され、親しまれてきました。特に境港は、新鮮でおいしいいわしがたくさんとれる港として有名です。今日は、その境港で水揚げされたいわしを使ってしょうが煮にしました。
2 水	大山小麦 コッペパン		ロースカツ	ミネストローネ カラフルアーモンドソテー	(中) お祝い デザート	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	コッペパン マカロニ こむぎこ パンこ (中)お祝いデザート	あぶら アーモンド	639 863	24.3 29.5	23.6 31.5	2.9 3.6	★中学校卒業祝い献立★…中学校3年生の卒業を祝い献立です。これからは自分自身で食事を選択していく場面が増えてきます。主食、主菜、副菜、汁物のそろった栄養バランスの良い食事を心がけ、学校給食で身につけた「食」の力を生かし、元気に過ごしてください。
3 木	ちらし寿司		さわらの照り焼き	ゆばと菜の花のすまし汁 はくさいの塩こうじ炒め	おいり	さわら ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな たけのこ	たまねぎ はくさい えのきたけ ほししいたけ しろねぎ	ごはん さとう しおこうじ おいり	あぶら	587 693	23.3 27.2	13.8 15.2	3.6 4.4	★桃の節句献立★…3月3日はひな祭りです。今日の桃の節句献立は、ちらし寿司、春を代表する魚の鱈や菜の花を献立に取り入れました。また、鳥取県東部でひな祭りの時に食べられているおいりをつけています。故郷の味を受け継いでいきましょう。
4 金	ごはん		いかフライ	カレーシチュー キャベツの温サラダ		いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	740 886	24.4 29.8	21.0 25.5	2.6 3.4	●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。かく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たっぷり使っています。鳥取産の牛肉、じゃがいも、にんじん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。
7 月	ごはん		あじのレモン煮	きくらげとはくさいのスープ スタミナ焼肉	(中) ヨーグルト	あじ ベーコン ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう (中)ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ きくらげ レモン しろねぎ りんご にんにく	ごはん さとう しょうが	あぶら ごま ごまあぶら	603 749	27.9 32.7	12.4 16.4	2.4 3.0	●あじについて…あじは、たんぱく質が豊富で、うま味成分のグルタミン酸や血液をサラサラにする働きのあるDHAやEPAを多く含んでいます。今日は、鳥取県産のあじをさっぱりとしたレモンと一緒に煮ました。
8 火	ごはん		豆腐竹輪のパン粉揚げ	じゃがいものみそ汁 とりにく 鶏肉のピリ辛炒め		とうふちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ パセリ とうがらし	たまねぎ えのきたけ たけのこ とうがらし	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	642 776	22.6 27.6	16.3 19.9	2.6 3.2	★醇風小学校豆腐ちくわPR作戦メニュー★…醇風小学校6年生が「醇風校区の伝統を受け継ごう～豆腐ちくわの魅力をもPRしよう～」の学習の一環で考案された「豆腐ちくわのパン粉揚げ」が登場します。みんなが食べたいような豆腐ちくわを使った給食メニューです。(今回は給食用にアレンジを加えています。)
9 水	大山小麦 コッペパン		ケチャップソースハンバーグ	さつまいもとブロッコリーのポタージュ たこのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく たこ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン さつまいも じゃがいも さとう	あぶら	656 775	28.3 33.2	21.6 24.7	3.4 4.2	●大山小麦について…鳥取市の学校給食用コッペパンには、大山山麓の豊かな大地で育った大山小麦を使用しています。地元の恵みに感謝し、風味豊かなパンをいただきます。
10 木	ごはん		もずくスープ 若鶏肉のから揚げ	もずくスープ だいこんの炒め煮	(中) すだち ゼリー	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが だいこん	ごはん でんぷん さとう こむぎこ (中)すだちゼリー	あぶら ごまあぶら	695 833	24.2 27.2	23.8 26.6	2.5 3.0	●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。今日は給食で人気の若鶏肉のから揚げにしました。しっかり食べて元気な体をつくりましょう。

※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。また年度末になりましたので給食費精算にもなう献立の変更をする場合があります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「給食レシピ」がご覧いただけます。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, Nutrients, and Messages. Includes rows for 11th, 14th, 15th, 16th, 17th, 18th, 22nd, and 23rd.

\*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。また年度末になりましたので給食費精算にともなう献立の変更をする場合があります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「給食レシピ」がご覧いただけます。

卒業おめでとうごさいます (Congratulations on graduation). Message to middle school 3rd graders about their 9-year school life and future dreams.

1年間の食生活をふりかえり、出来たところに○をつけてみましょう。 (Review your 1-year diet and mark with circles). Includes six self-reflection questions with checkboxes and illustrations.