



小学校6年生のみなさん、中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。給食時間や授業などの学校生活を通して、食べ物の大切さやバランスの良い食事をする事の大切さなど食の力を身につけることができたのではないかと思います。中学校3年生のみなさんは、卒業されても、給食を参考に主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、健康な日々を送ってください。また、5日は中学校卒業祝い献立、12日は小学校卒業祝い献立を予定しています。みんなで給食の思い出について話しながら、楽しく食べてくださいね。

～3月3日はひな祭り(桃の節句)～

ひな祭りは別名「桃の節句」とも言われます。ひな人形を飾ったり、白酒やひしもちなどのそなえて、子どもたちの健やかで幸せな成長を祈る行事です。

●○○ひな祭りの料理に込められた願い●○○

ちらし寿司



お祝いにふさわしい縁起の良い貝材（えびやレンコンなど）をのせ、華やかに盛りつけたちらし寿司はお祝いの料理にぴったりです。

はまぐり

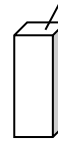
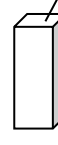
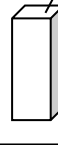
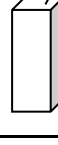
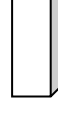


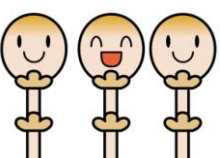
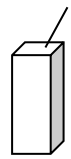
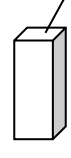
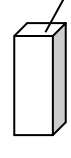
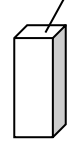
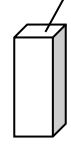
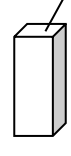
はまぐりの2枚の貝がらがぴったり合うことから、「良い相手と出会い、幸に暮らせますように」という願いが込められています。



ひしもち・ひなあられ

白には清らかさや長寿、赤には、魔よけ、緑には健康への願いが込められています。

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					
3	月	ご飯		さわらの 香り揚げ	豆腐のすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ なのはな	しょうが だいこん しいたけ キャベツ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん ふ おいり	あぶら	小学校 653 中学校 771	小学校 25.1 中学校 29.5	小学校 18.4 中学校 21.0	小学校 2.0 中学校 2.4	★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、春を代表する魚である「さわら」や、菜の花を献立に取り入れました。デザートは鳥取市産の米を使用し、鳥取県東部でひな祭りの時に食べられる「おいり」をつけました。
4	火	ご飯		お好み 平つくね	ながいものみそ汁 五目きんぴら	味付け のり	とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ----- はくさい	キャベツ ごぼう えだまめ れんこん	ごはん ながいも こんにやく さとう	ごまあぶら	681 761	22.5 24.9	20.6 21.9	2.8 3.1	●ごぼうについて…ごぼうは今から1000年ほど前に薬草として中国から伝わりました。日本では多く食べられているごぼうですが、食用として育てられている国は少ないようです。食物繊維を多く含み、お腹の調子を整える働きがあります。
5	水	米粉パン		若鶏肉の 白ねぎソース かけ	きのこスープ だいずのトマト煮	(中) お祝い デザート	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん トマト	にんにく なめこ しょうが キャベツ エリンギ たまねぎ えのきたけ	こめこパン こむぎこ さとう でんぷん (中)お祝いデザート	あぶら	665 929	37.2 47.6	24.8 35.2	3.6 4.8	★中学校卒業祝い献立★…中学校3年生の卒業を祝う献立です。給食で人気の若鶏肉のからあげに鳥取県産の白ねぎを使ったソースをかけました。卒業しても、学校給食で身につけた食の力を活かし、元気に過ごしてください。
6	木	ご飯		ますの塩焼き	けんちん煮 こまつなのごま和え		ます とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん ごぼう もやし	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら ごま	613 710	28.8 33.8	13.8 15.2	2.4 2.9	●けんちん煮について…けんちん煮とは、手で崩した豆腐やだいこんやにんじん、ごぼうなどの野菜を炒め、煮たもののことで、各地域で昔から食べられています。鳥取県産の大豆を使用して作った豆腐や鳥取県産の野菜をたくさん使っています。
7	金	ご飯		豚肉の さっぱり炒め	あじのつみれ汁 だいこんの煮物		ぶたにく あじ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ だいこん キャベツ はくさい しめじ しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら	613 713	27.0 31.9	14.8 16.4	2.5 3.1	●あじについて…あじは昔からよく食べられている魚で、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、鳥取県産のあじを使用した「あじのつみれ汁」です。
10	月	ご飯		いわしの 梅煮	さつま汁 うの花の炒り煮		いわし とりにく みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	うめ だいこん ごぼう ほししいたけ	ごはん さつまいも こんにやく さとう	あぶら	696 780	28.5 31.1	17.5 18.6	2.6 3.0	●うの花について…おからは豆腐を作る際に大豆から豆乳をしぼった後に残ったもので、日本を中心に韓国や中国などの東アジアで食べられています。豆腐に少ない食物繊維を多く含んでいて、お腹の調子を整える働きがあります。
11	火	ご飯		はまちの フライ	わかめのすまし汁 はくさいの煮びたし		はまち とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし しろねぎ はくさい しめじ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	659 763	22.3 25.7	21.0 24.2	1.9 2.1	●わかめについて…鳥取市気高町酒ノ津でとれたわかめは、肉厚で香りがとても良いことが特徴です。わかめには骨や歯を丈夫にし、心を落ち着かせる働きのあるカルシウムや生活習慣病の予防に効果があるアルギン酸などが多く含まれています。
12	水	コッペパン		フランクフルトの ケチャップソース かけ	キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ	(小)お祝い デザート (中)いちご ゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも (小)お祝いデザート	マヨネーズ	722 867	27.1 33.0	29.0 33.6	3.9 4.9	★小学校卒業祝い献立★…小学校6年生の卒業を祝う献立です。人気のフランクフルトのケチャップソースかけや、キャベツのコンソメ煮の中に、かわいい形に型抜きをしたにんじんを入れています。中学生になってもしっかり給食を食べ、勉強や運動に励みましょう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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					
13	木	ご飯		あじの南蛮漬	白玉団子汁 いりどり		あじみそとりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しろねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん こむぎこ	あぶら しらたまもち	小学校 643	小学校 24.3	小学校 14.2	小学校 2.1	●白ねぎについて…成長するたびに土をかぶせ、日に当たらないように育てることで、白い部分が多いねぎを作ることができます。ねぎ類の特有のにおいのもとである「アリシン」は、血液をサラサラにしたり、疲労を回復する働きがあります。
14	金	ご飯		プルコギ	キムチスープ ナムル	梨シャーベット	ぎゅうにくとうふ	ぎゅうにゅうのり	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ エリンギ にんにく	ごはん さとう	あぶら ごま じゃがいも	644 765	23.1 26.8	15.8 17.6	2.8 3.7	
17	月	ご飯		さばのレモンソースかけ	チンゲンサイのスープ ジャーマンポテト		さばとりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	レモン エリンギ たまねぎ はくさい	ごはん でんぶん こむぎこ	あぶら	721 831	28.5 32.7	24.2 27.6	2.0 2.5	●チンゲンサイについて…中国から伝わった野菜で、はくさいなどの仲間です。炒めたり、ゆでたりしても、シャキシャキした食感が残り、様々な料理に使われます。今日は鳥取県産のチンゲンサイをたっぷり使ったスープにしました。
18	火	玄米ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	根菜たっぷりみそ汁 いかとわかめの酢のもの	かりかり黒豆	ぎゅうにくみそ いか	ぎゅうにゅうわかめ	にんじん ねぎ こまつな	らっきょう にんにく しょうが	ごはん さとう さといも	あぶら	700 817	27.4 32.5	18.9 21.5	2.4 3.1	
19	水	大山の恵みパン		鳥取ジンジャーコロケ	たらのスープ 切干大根のソース炒め	ヨーグルト	ぎゅうにくたら ぶたにく	ぎゅうにゅうあおのり ヨーグルト	にんじん はくさい もやし	しょうが はくさい しいたけ	コッペパン じゃがいも こむぎこ	あぶら	642 753	24.0 29.3	24.7 27.3	3.1 3.6	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。鳥取港でとれた「たら」や鳥取市気高町産のしょうがを使ったコロッケなど鳥取の恵みをたくさん取り入れた献立です。豊かな自然の恵みに感謝し、味わって食べましょう。
20	木	ご飯		オムレツ	カレーシチュー 花野菜サラダ		たまご ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	737 877	25.2 30.6	21.1 25.5	2.7 3.5	

※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」「給食レシビ」、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ってみましょう！！

自分の食生活をふり返し、チェックしてみましょう。

○…できた △…時々できた ×…できなかった



①食べる前には、石けんを使ってきれいに手を洗うことができましたか？



○ △ ×

③食事のあいさつを、心を込めて言えましたか？



○ △ ×

⑤よくかんで食べるよう心がけましたか？



○ △ ×

⑦苦手な食べ物も頑張って食べることができましたか？



○ △ ×

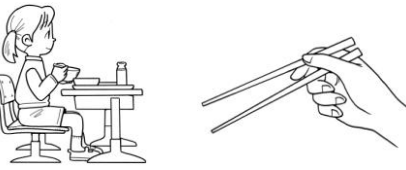
⑨ながら食べをしませんでしたか？



○ △ ×

1年間の食生活をふり返って見てどうでしたか？
○にならなかったところがある人は、○が増えるよう頑張りましょう。

②食事のマナーを守って食べることができましたか？



○ △ ×

④みんなで仲良く食べることができましたか？



○ △ ×

⑥赤・黄・緑の仲間の食べ物をバランスよく食べることができましたか？



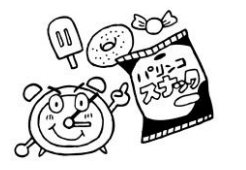
○ △ ×

⑧毎朝、朝ごはんを食べましたか？



○ △ ×

⑩間食は時間と量を決め、食べることができましたか？



○ △ ×

