



卒業、進級
おめでとう

寒さが少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。3月は、大きな区切りを迎える1年間のまとめの月です。1年間の食生活を振り返り、新年度も健康に過ごすことができるよう、新しい生活への準備をしましょう。

今月は、思い出に残る給食になるように心がけて献立を考えました。6日は「中学校卒業祝い献立」、13日は「小学校卒業祝い献立」も予定しています。みんなで給食の思い出を語り合いながら、楽しく食べてくださいね。



3月3日は、ひなまつり(桃の節句)

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。平安時代には、紙で作った人形を子どもの災厄の身代わりとし、川へ流す「流しびな」が行われていました。鳥取市用瀬町では、今でも「流しびな」が行われています。

◇おいり…鳥取県東部(因幡地方)で、ひなまつりのときに食べられるお菓子です。お米を炒って作ることから、「おいり」という名前になりました。しょうがやかきもちが入ったものもあります。

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	Kcal	g	g	
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
1	金	ご飯		さわらのねぎ みそ焼き	梅ふのすまし汁 菜の花の煮びたし	おいり	さわら たまご かまぼこ とうふ	ねぎ ほうれんそう なのはな にんじん	だいこん キャベツ もやし えのきたけ	ごはん ふ さとう おいり	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	★桃の節句献立★…桃の節句は、3月3日のひなまつりのことで、5節句の一つです。今日は、春を代表する魚であるさわらや梅ふ、菜の花を献立に取り入れました。デザートには、鳥取市産の米を使い、野菜畑のシンデレラで加工された「おいり」をつけました。		
4	月	ご飯		たらのフライ	もずくスープ だいずのクリーム煮		たら ローズハム だいず	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ えだまめ スイートコーン	ごはん あぶら パンこ じゃがいも					●だいずについて…「畑の肉」と言われるほど、体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。秋に収穫されますが、乾燥させたり、水煮加工して保存することにより、一年中食べることができます。給食では、鳥取県産の大豆の水煮を使っています。		
5	火	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	いわしのつみれ汁 根菜のきんぴら	あじっ 味付け のり	とり いわし みそ	にんじん のり	だいこん ほししいたけ しろねぎ れんこん	ごはん ごま こんにやく ごまあぶら さとう					●いわしについて…鳥取県では、昔からいわしが多くとれ、様々な料理にして食べられ、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た「いわしのつみれ汁」です。		
6	水	アップルパン		ミートボール	トマトスパゲッティ ハッピーキャロットサラダ	(中) お祝い デザート	とり ぎゅうにく ベーコン	にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー	りんご たまねぎ しめじ エリンギ にんにく キャベツ	コッペパン あぶら スパゲッティ パンこ さとう (中)デザート					★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。給食で人気のミートボールやトマトスパゲッティ、かわいい形に型抜きをしたにんじんが入ったサラダにしました。卒業しても、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。		
7	木	ご飯		かれの から揚げ	豆乳みそ汁 ながいものそぼろ炒め		かれい あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにく	にんじん こまつな ねぎ	はくさい たまねぎ	ごはん こむぎこ あぶら でんぷん ながいも さとう					●かれいについて…鳥取港で多く水揚げされる魚の一つです。えてがれいや赤がれい、山がれいなどの種類が豊富です。今日は、えてがれいの一夜干しをから揚げにしました。カリッと揚げてあるので、頭やヒレもよくかんで食べ、カルシウムをしっかり取りましょう。		
8	金	麦ご飯		はまちの 煮付け	けんちん煮 たこの酢の物		はまち とり とうふ たこ	にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ しょうが キャベツ もやし えのきたけ	むぎ ごはん あぶら さといも こんにやく さとう					★かみかみ献立★…かみごたえのある食べ物をよくかんで食べると、虫歯になりにくしたり、脳の働きをよくしたりと、体によいことがたくさんあります。毎日の食事の中で、よくかむことやかみごたえのあるものを食べることを意識してみましょう。		
11	月	ご飯		豚肉の 塩こうじ炒め	そうめん汁 だいこんのピリ辛煮		ぶた さつまあげ わかめ	にんじん さやいんげん	えだまめ キャベツ エリンギ にんにく しょうが しろねぎ たまねぎ だいこん	ごはん あぶら こうじ さとう でんぷん そうめん こんにやく					●塩こうじについて…こうじと塩、水を混ぜて作る、日本の伝統的な発酵調味料です。昔から野菜や魚を漬けるために使われてきましたが、ここ数年で人気となり、様々な料理に使われるようになりました。鳥取市産の塩こうじは、豚肉の炒め物にもぴったりです。		
12	火	ご飯		竹輪の 天ぷら	賀露娘のみそ汁 はくさいのごま和え		ちくわ たまご とうふ みそ	にんじん こまつな	はくさい もやし	ごはん あぶら こむぎこ ごま さつまいも さとう					●竹輪について…日本海の幸が豊富な鳥取市では、魚の加工品である「練り物」が昔からよく食べられてきました。特に竹輪は、「全国で一番竹輪が好きなのは鳥取市民である」といわれるほどです。竹輪には様々な種類がありますが、今日は、鯛竹輪を使用しました。		
13	水	米粉パン		ハンバーグの デミグラスソース かけ	ABCスープ ジャーマンポテト	(小) お祝い デザート	ぎゅうにく ぶた とり ベーコン	にんじん チンゲンサイ	キャベツ しめじ たまねぎ	こめこパン さとう マカロニ じゃがいも さとう (小)デザート					★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。人気のハンバーグやジャーマンポテト、外国語学習で覚えたアルファベットのマカロニが入ったスープの献立です。中学生になっても、給食をしっかり食べ、学習や運動に励みましょう。		

※食品分類表の本字は、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。



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	Kcal	g	g	g				
14	木	ご飯		ますの西京焼き	おでん ほうれんそうのおひたし	ます みそ とりこ ミニひらてん	にんじん ほうれんそう えのきたけ	だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん さといも こんにやく さとう	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●ほうれんそうについて...栄養価の高い緑黄色野菜の一つです。がんや血管の病気、肌荒れ、かぜなどを予防する栄養素が多く含まれています。また、鉄分や葉酸を多く含んでいるため、貧血の予防にも効果があります。			
15	金	ご飯		ちぢみ	キムチスープ チャプチェ	とうふ ぶたにく たまご	にんじん ねぎ こまつな にら	はくさい キムチ もやし にんにく しいたけ たまねぎ	ごはん あぶら こむぎこ ごまあぶら はるさめ さとう							●キムチについて...塩漬けした野菜を、魚介類やとうがらし、にんにくなどを混ぜ込み、発酵させた韓国の漬物です。キムチに含まれる乳酸菌は、腸の働きを良くし、免疫力を高める効果があると言われています。キムチスープは、給食の人気メニューの一つです。			
18	月	ご飯		あじの甘酢かけ	白玉団子汁 じゃがいものみそ煮	あじ あつあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう はくさい さやいんげん しろねぎ	ごはん こんにやく あぶら こむぎこ でんぷん しらたまご じゃがいも さとう							★かみかみ献立★...今日のかみかみ食材は、カリッと揚げた境港産の「あじ」と、鳥取市産の米粉で作った「白玉団子」です。また、わかめやほうれんそう、大豆製品の厚揚げなど、歯の材料となるカルシウムを多く含む食べ物も取り入れました。			
19	火	ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	かに汁 きのこの香りあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう かに	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが だいこん しろねぎ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら							★食育の日献立★...毎月19日は、「食育の日」です。鳥取市の特産物である、らっきょう、かに、きのこなどを献立に取り入れました。鳥取市には、全国に誇れるおいしい食べ物がたくさんあります。豊かな自然の恵みに感謝し、ふるさとの良さを再発見しましょう。			
21	木	ご飯		白ねぎオムレツ	ビーフカレー 日本海の幸サラダ	たまご ぎゅうにゅう いか たこ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さつまいも さとう オリーブあぶら							●日本海の幸について...日本海に面している鳥取県には、多くの漁港があり、新鮮な日本海の幸が数多く水揚げされます。今日は、鳥取港で水揚げされた「いか」と「たこ」をサラダに入れました。いかやたこには、疲れをとる「タウリン」が多く含まれています。			

※食品分類表の本字は、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。



*できているところに「○」をつけてみましょう！
全てに「○」がつくとよいですね。

給食

- () 給食当番の仕事は、協力してきちんとしている。
- () 給食の前には、石けんできれいに手を洗っている。
- () 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて言っている。
- () 箸を正しく使うことができる。
- () 食器は正しく置いている。
- () 食器を持ち、ひじをつかないようにして、姿勢よく食べている。
- () みんなで仲良く、たのしく食べている。



栄養バランス

- () 好き嫌いしないで、何でも食べている。
- () 赤・黄・緑の食べ物をそろえて食べている。
- () 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて食べている。
- () 脂質・塩分・糖分の取りすぎに気を付けている。



食習慣

- () 毎日、朝ごはんをしっかり食べている。
- () 1日3食、残さないで食べている。
- () 間食は、時間と量を決めて食べている。
- () よくかんで食べるように、心がけている。
- () ながら食べ(テレビ、パソコン、携帯電話など)をしないで、家族と楽しく会話をしながら食べている。
- () 食べ物の旬や、地産地消を意識して食べている。



より良い食生活を心がけ、来年度も元気に過ごしましょう。

