

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとございます

みなさんは給食を通して「食べる」ということについて学んできました。「食べる」ということは、たくさんの命をいただき、食に関わるたくさんの方々のご苦勞に感謝することです。そして、自分の命をつないでいくことです。これからも食事のときには、「いただきます」「ごちそうさま」の感謝の気持ちを忘れずに、そして自分自身の命を大切に、未来に向かって歩んでいってほしいと思います。



小学6年生のみなさん、この6年間で大きく成長しましたね。少し苦手な野菜や魚も友達や先生と一緒に食べる給食では、おいしく食べられたのではないのでしょうか？
中学校を卒業されるみなさんは給食を食べるのもわずかになりましたが、9年間の給食はいかがでしたか？高校生や社会人になったら、お弁当でのお昼ごはんになります。バランスのよい食事を心がけて、健康な毎日を送ってください。

ひしもち

赤、白、緑の三色のおもちを重ねて作られます。赤には魔除け、白には清らかさや長寿、緑には健康の願いが込められています。



ちらしずし



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初春のお祝いにはぴったりです。

はまぐり



はまぐりの2枚の貝がらは同じ貝同士とひがぴったり合いません。そこから「よい相手と出会い幸せに暮らせよう」という願いが込められています。

ひなあられ(おいり)

もと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。鳥取市では水あめをからめた「おいり」が食べられています。



ひな祭り



しろざけ 白酒



蒸したもち米とみりんなどを入れたお酒で、子どもは飲めませんが、もともと萩の花を浮かべたお酒で長寿を願ったのがひまりです。

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				
				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 K c a l	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					
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	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう なのはな にんじん ねぎ	もやし だいこん キャベツ しょうが えのきたけ	ごはん うめふ さとう おいり		小学校 618	小学校 25.1	小学校 12.7	小学校 2.2	★桃の節句献立★・・・3月3日はひな祭りです。ひな祭りは、子どもの健やかな成長を祝う行事です。今日のひな祭り献立には、旬のさわらや菜の花、鳥取市でひな祭りによく食べられる「おいり」を取り入れました。鳥取市の「野菜畑のシンデレラ」で一つ一つ手作りされたものです。
4	月	ご飯		さばのしょうが煮	豆腐竹輪のすまし汁 根菜のきんぴら	味付け のり	さば とうふちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん とうがらし	ごぼう しょうが だいこん しろねぎ れんこん	ごはん こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	609 678	24.8 26.6	15.2 15.5	2.5 2.7	
5	火	ご飯		たらのフライ	もずくスープ 賀露娘のクリーム煮		たら ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	もやし なめこ スイートコーン たまねぎ えだまめ	ごはん さつま芋 パンこ	あぶら	635 737	22.2 25.7	14.7 16.6	2.3 2.8	●賀露娘について・・・鳥取市賀露町の砂地で作られたさつま芋の「賀露娘」です。賀露娘は紅東という種類の細長い形が特徴で、とても甘いものです。さつま芋には、ビタミンB1やビタミンC・食物繊維などがたっぷり含まれています。今日はクリーム煮にしました。
6	水	コッペパン		ハムステーキ	トマトスープスパゲッティ ハッピーキャロットサラダ	(中) お祝い デザート	ハムステーキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ	コッペパン スパゲッティ さとう (中)お祝いデザート	ドレッシング	663 854	24.1 28.1	23.6 31.1	3.5 4.2	
7	木	ご飯		かれいのから揚げ	とうにゅうしらたま 豆乳白玉みそ汁 ながいものそぼろ炒め		えてかれい あぶらあげ とうにゅう みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	はくさい しいたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ ながいも でんぶ さとう しらたまだんご	あぶら	720 837	28.1 32.8	19.7 22.5	2.1 2.6	●えてかれいについて・・・正式には「宗八」と呼ばれるえてかれいは、タウリン・ビタミンB1・B2・Dが多く含まれていて肝臓に優しく、コラーゲンも豊富で高たんぱくな魚です。今日は鳥取港で水揚げされたえてかれいをから揚げにしました。
8	金	むぎ 麦ご飯		はまちの煮付け	けんちん煮 たこの酢の物		はまち とりにく とうふ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん キャベツ えのきたけ ごぼう しょうが しろねぎ もやし	むぎごはん こんにやく さとう さといも	あぶら	658 770	28.1 32.8	17.2 19.3	2.1 2.6	★かみかみ献立★①・・・「8」のつく日は、かみかみ献立の日です。今日は麦を使って麦ご飯にしました。麦ご飯には食物繊維が豊富に含まれています。また、けんちん煮には鳥取県産のごぼうを使いました。よくかみしめて食べましょう。	

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。又、年度末の給献立が変更になることもあります。

今日の給食が鳥取市の公式ホームページでもご覧になれます。

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	K c a l	g	g	g	
11	月	ご飯		いわしの 梅しょうゆ煮	すき焼き 切干大根のごま和え	梨 シャーベット	いわし ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	うめ えのきたけ はくさい しろねぎ たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	ごはん こんにやく やきふ さとう せしシャーベット	ごま	小学校 726	小学校 30.8	小学校 17.5	小学校 2.6	●いわしについて・・・今日は鳥取県産のいわしを梅しょうゆで煮ました。いわしは青魚で良質なたんぱく質、カルシウム、ビタミンD、EPAが豊富に含まれています。EPAには血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病の予防に最適です。
12	火	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	ながいものみそ汁 ひじきの炒り煮		ちくわ たまご とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん たけのこ しいたけ	ごはん こむぎこ さとう ながいも	あぶら	678	24.8	19.3	3.1	
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	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ しめじ たまねぎ	ごはん さとう マカロニ じゃがいも (小)お祝いデザート		691	31.8	27.0	3.6	★小学校卒業お祝い献立★・・・今日は小学校の卒業お祝い献立です。ハンバーグにはデミグラスソースをかけました。ABCスープにはアルファベットの形をしたマカロニが入っています。みなさんと給食の思い出を話しながら食べてください。
													715	36.2	24.3	4.4	
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 とりにく ひらてん	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	だいこん キャベツ えのきたけ	ごはん さといも さとう こんにやく さつまいも		638	29.7	12.5	1.7	●さといもについて・・・今日は鳥取県西部産のさといもをおでんに入れました。さといもは、里でとれることから里芋と呼ばれるようになりました。食物繊維が豊富に含まれているので、おなかの調子を整えてくれます。
													733	35.0	13.6	2.0	
15	金	ご飯		ちぢみ	キムチスープ チャブチェ		とうふ ぎゅうにく たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	はくさい もやし たまねぎ しいたけ キムチ しろねぎ にんにく	ごはん ちぢみ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	645	20.7	17.2	2.4	●チャブチェについて・・・韓国料理の一つで、細切りにした野菜やきのこ・牛肉などと春雨をごま油で和えた人気の高い料理です。チャブチェの決め手は春雨にあります。つるりとした食感がよく、具材のうまみを吸って全体をまとめてくれます。
													721	23.0	18.2	2.7	
18	月	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	厚揚げのすまし汁 じゃがいものきんぴら		とりにく あつあげ やきちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうがらし	だいこん はくさい しろねぎ	ごはん でんぶふん こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	723	25.9	25.5	2.3	★かみかみ献立★②・・・よくかむことは、歯ぐきやあごを丈夫にし虫歯を予防してくれます。また、かむことで脳の動きが活発になり、頭の回転がよくなります。今日は若鶏肉をから揚げにしました。一口30回を目標によくかんで食べましょう。
													857	31.0	31.1	2.7	
19	火	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そばろ	かに汁 きのこの香りしめじ		ぶたにく ぎゅうにく かに みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ とうがらし えのきたけ もやし	ろしめじ たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	610	26.0	14.5	2.8	★食育の日献立★・・・19日は食育の日です。今日は鳥取市福部町の砂丘らっきょうを使ってピリ辛そばろにしました。また鳥取港で水揚げされたかにを使ったかに汁を取り入れました。鳥取の味をしっかりと味わってください。
													702	29.8	16.0	3.3	
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 ぎゅうにく いか たこ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	しろねぎ たまねぎ しそ にんにく なし キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも オリーブあぶら ドレッシング		700	24.8	18.9	2.8	●たこについて・・・今日のサラダには鳥取港で水揚げされた日本海の海の幸、たこが入っています。たこは良質なたんぱく質を含み、脂肪が少なく低カロリーです。こりこりとした食感を味わってください。
													827	30.0	22.3	3.3	

※ 太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。収穫状況等により変更になることがあります。又、年度末の給献立が変更になることもあります。



☆ 自分ができたことを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年間の食生活をふりかえってみましょう！

★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。
★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朝ごはんは、毎日食べていますか？  ☐	②赤・黄・緑の食品をバランスよく食べましたか？  ☐	③給食は残さず食べましたか？  ☐	④おやつを食べすぎなかったですか？  ☐	⑤すすんで野菜を食べましたか？  ☐	○が7つ以上の人はよくがんばりました！ 
⑥夕食は決まった時間に食べましたか？  ☐	⑦カルシウム(牛乳・小魚など)をとりましたか？  ☐	⑧よくかんで、ゆっくり食べましたか？  ☐	⑨食事の準備や後片付けができましたか？  ☐	⑩みんなで仲良く食べましたか？  ☐	