



ご卒業おめでとうございます



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。給食を通して友達と楽しく食べたり、苦手な食べ物食べられるようになったり、さまざまな思い出ができたと思います。中学校3年生のみなさんは、学校給食も卒業ですね。みなさんが、この9年間の間に食べてきた給食は、栄養バランスのよい食事の見本です。将来、健康に過ごしていくためには、バランスの良い食事を続け、自分自身で健康を守っていくことが大切です。卒業してからも、学校給食の献立の組み合わせ(主食・主菜・副菜)を忘れずに日々の食事を大切にして、健康な未来を築いていってください。

～3月3日はひな祭りです～

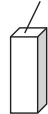
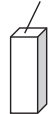
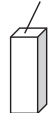
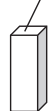
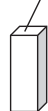
ひな祭りは、別名「桃の節句」とも言われています。ひな人形をかざり、桃の花やひしもちをそなえて、白酒でお祝いします。給食では1日(金)に桃の節句献立が登場します。お楽しみに！

◎ひな祭りの料理にこめられた思い◎

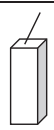
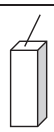


- ちらし寿司 ... お祝いにふさわしい縁起の良い具が飾られています。えび(長寿)やれんこん(見通しがきく)など、具の一つ一つにそれぞれ大切な意味があります。
- はまぐりの潮汁 ... はまぐりの貝同士がぴったり合うように、よい相手と出会い、幸せに暮らせますよにという意味があります。
- ひし餅・ひなあられ・おირ ... 白・桃・緑の三色のお菓子を食することで、健やかに成長できるという意味があります。



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 六 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて しゅだいて 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						
1	金	ごはん		あじの煮付け	梅ふのすまし汁 三色和え	おいり	あじ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	ごはん うめふ おいり	ごまあぶら	小学校 618 中学校 704	小学校 27.0 中学校 30.5	小学校 11.6 中学校 12.3	小学校 2.7 中学校 3.0	★【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には、梅の花の形をした「梅ふ」の入ったすまし汁や、鳥取県東部で昔から伝わっている郷土菓子の「おいり」を取り入れました。おいりは、鳥取市の加工所「野菜畑のシンデレラ」が一つ一つ心をこめて作っていただきました。	
4	月	ごはん		さわらの西京焼き	かに団子汁 ごぼうの甘辛炒め	(中) すだちゼリー	さわら かにだんご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しめじ はくさい ごぼう えだまめ	ごはん さとう すだちゼリー	あぶら	600 755	26.6 33.1	13.7 16	2.4 3.1	●さわらについて・・・さわらは、漢字で魚へんに春と書いて「鱈」と読みます。文字通り春が旬の白身魚です。鳥取県内でもたくさん水揚げされ、給食にも工夫しながら取り入れています。今日は、境港で水揚げされたさわらを味噌に漬けた「さわらの西京焼き」です。	
5	火	ごはん		わかどりにく若鶏肉の照り焼き	さつまいものみそ汁 だいこんのしょうが煮	あじつ味付けのり	とりにく あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん	もやし しいたけ しゅうが しゅうねぎ だいこん	ごはん さつまいも さとう		663 768	30.4 35.4	18.5 21.0	2.3 2.7	●さつまいもについて・・・さつまいもには、風邪を予防する働きのあるビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、水に溶ける性質があるので、みそ汁のように汁ごと飲める料理がおすすめです。今日は、鳥取市賀露の砂地で給食用に計画栽培されているさつまいも「賀露娘」を使いました。	
6	水	アップルパン		たらのフライ	ビーフシチュー カラフルサラダ	(中) お祝いデザート	たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	アップルパン じゃがいも (中)おいりデザート	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	734 967	26.3 31.4	23.9 35.2	3.5 4.3	★【卒業お祝い献立】★・・・中学校3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。学校給食を通して、色々な思い出ができたと思います。今日は人気献立の1つのビーフシチューやアップルパンを取り入れたお祝い献立を考えました。9年間の給食を振り返りながら、楽しく食べてください。	
7	木	ごはん		ホイコーロー	中華風たまごスープ きくらげの和え物		ぶたにく かまぼこ たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし にんにく だいこん はくさい きくらげ スイートコーン	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	601 715	25.0 29.1	13.7 17.5	2.8 3.2	●きくらげについて・・・今日の和え物に入っているきくらげは、鳥取県産です。食感がくらげに似ていることから「きくらげ」という名前が付いていますが、実は山に生えるきのこの仲間、今日のような中華料理によく使われています。コリコリとした独特の食感を楽しみながら食べましょう。	
8	金	むぎ麦ごはん		はたはたのから揚げ	筑前煮 ひじきの炒り煮		はたはた とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん たけのこ きぬさや ごぼう	むぎごはん こむぎご でんぷん さといも	あぶら	682 852	25.2 32.4	19.0 25.5	2.2 2.9	★【かみかみ献立】★・・・よくかんで食べると歯が丈夫になったり、記憶力が良くなります。また、太りにくくなったり、食べ物の味がよく分かるようになるなど良いことがたくさんあります。今日は、はたはたやれんこん、ごぼうなどかみごたえのある食材を使っているのので1口につき30回以上かんでみてください。	

※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HPで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html
★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』でも「献立表」と「食育だより」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	た 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・ は 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					
11	月	ごはん		ハンバーグ	ほうれんそうのスープ だいずのトマト煮		とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ スイートコーン トマトピューレ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 704 中学校 811	小学校 24.1 中学校 27.5	小学校 21.8 中学校 24.7	小学校 2.6 中学校 3.1	●大豆について・・・大豆は「畑の肉」と言われ、体を作る働きのあるたんぱく質が豊富に含まれています。みそやしょうゆなどの調味料の原料にもなり、日本人にとって欠かせない食材の一つです。今日の給食の「だいずのトマト煮」には、鳥取県産の「サチユタカ」という品種の大豆を使っています。
12	火	ごはん		いわしの梅煮	日本海の幸のすまし汁 ブロッコリーのおかか炒め		いわし たら かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん ごま ごまあぶら		634 729	30.5 34.4	21.7 23.8	3.8 4.4	●日本海の幸のすまし汁について・・・鳥取港で水揚げされたたらや、鳥取県産のわかめをふんだんに使ったすまし汁です。汁の中にいろいろな食材のだしが出ています。鳥取の自然の恵みに感謝していただきましょう。
13	水	米粉パン		竹輪の 磯辺揚げ	五目うどん ツナサラダ		ちくわ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	ほししいたけ だいこん はくさい たまねぎ キャベツ	こめこパン こむぎこ うどん	あぶら ドレッシング	603 671	26.1 29.4	14.3 14.8	2.3 2.7	●ほうれんそうについて・・・今が旬の緑黄色野菜です。野菜の中でも貧血予防に効果がある鉄分が多く含まれています。貧血気味の人は積極的にとるようにしましょう。今日は五目うどんの中にほうれんそうをたっぷり入れました。
14	木	ごはん		さけの塩焼き	豆腐のみそ汁 はくさいのそぼろ煮		さけ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん えのきたけ はくさい	ごはん でんぷん		608 709	30.1 35.8	14.4 16.8	2.7 3.2	●こまつなについて・・・こまつなは、風邪を予防する働きのある「ビタミンC」、のどや鼻の粘膜を強くする働きのある「ビタミンA」、骨や歯を強くする働きのある「カルシウム」が豊富な野菜です。今日は、はくさいのそぼろ煮の中に鳥取県産のこまつなが入っています。
15	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	なめこスープ ながいものサラダ	(小) お祝い デザート	とりにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ なめこ エリンギ きゅうり (小)おいわいデザート	ごはん でんぷん ながaimo こむぎこ	あぶら マヨネーズ	806 852	27.5 30.9	29.0 30.8	2.8 3.4	★【卒業お祝い 献立】★・・・小学校6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日は小学生からのリクエストが多かった「若鶏肉のから揚げ」を主菜にお祝い 献立を考えました。6年間の給食を振り返りながら楽しく食べてください。
18	月	ごはん		あげぎょうざ	八宝菜 杏仁フルーツ		ぎょうざ ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ キャベツ みかん たまねぎ もも たけのこ	ごはん でんぷん あんにんどうふ	あぶら	775 908	27.3 31.5	17.6 19.9	2 2.1	★【かみかみ献立】★今日のかみかみ 献立はぎょうざを揚げて「揚げぎょうざ」にし、かみごたえをアップさせました。よくかんで食べるためには、献立の中にかみごたえのある食材を取り入れることも大切ですが、調理法を変えたり、切り方を変えてみるのもおすすめです。
19	火	ごはん		さわらの しょうが煮	いもこん汁 白ねぎの塩こうじ炒め	いた 板わかめ	さわら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう キャベツ だいこん しめじ しろねぎ	ごはん さといも こんにやく こうじ	あぶら	594 684	24.0 28.2	14.1 15.6	1.8 2.2	★【食育の日献立】★・・・今日は食育の日です。鳥取藩の伝統料理「いもこん鍋」をアレンジした「いもこん汁」を取り入れました。いもこんとは、「さといも」と「こんにやく」と「だいこん」のことです。その昔、鳥取藩の人々は質素な生活をしていて、家でとれたさといもや、こんにやくを使った「いもこん鍋」を食べていました。
21	木	ごはん		とりにく 鶏肉の ピーナッツがらめ	ふのみそ汁 うの花炒り煮		とりにく みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし はくさい ごぼう	ごはん こむぎこ ふ でんぷん さとう	あぶら ピーナッツ	708 813	25.9 29.3	22.7 25.6	2.6 3.1	●今年度最後の給食について・・・今日は、給食の最終日です。今年度の給食は、どんな献立が心に残りましたか？好き嫌いせずに食べることができましたか？感謝して食べることができましたか？振り返りながら、味わって給食を食べてください。

※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HPで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html

★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』でも「献立表」と「食育だより」がご覧いただけます。

献立表で振り返ってみよう！一年間の給食

①マナーを守って食べることができましたか？(4月号)



こころをこめて
「いただきます！」

②よくかんで食べることができましたか？(6月号)



よくかむとあじも
よくわかるよ！

③残さず食べることができましたか？(11月号)



ごはんひとつぶまでの
こさずたべよう！



一年間の給食を振り返ってみてどうでしたか？学校給食は、主食・主菜・副菜をそろえることで、みなさんの食生活の手本となるよう心がけています。来年度も、給食センター全員で力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。