

1年間の食生活をふりかえろう！

今月のめあてについて・・・今月のめあては、「1年間の食生活をふりかえろう」です。3月は、1年間の学年をしめくる月です。1年間の給食時間をふりかえてみましょう。何か一つでもできるようになったこと、食べられるようになったものがありますか？みんなと楽しく給食時間をすごすことができましたか？健康な生活を送るためには、食事がとても大切なことを忘れないで、毎日を過ごしましょう。

その1



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	金	3月3日は桃の節句です。ちらしずしは、 ご飯の白、にんじんのオレンジ、しいたけの黒、絹さやの緑、たまごの黄色など彩りよく仕上げました。	ちらしずし		さわらの 梅みそ焼き	豆腐のすまし汁 菜の花のアーモンド和え	おいり	さわら みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや なのはな ほうれんそう	しめじ ほししいたけ キャベツ	こめ さとう おいり	アーモンド	小学校 639	25.4	337	2.4
														中学校 731	27.7	351	3.0
4	月	コッペパンを給食センターで揚げて、鳥取県産のきなこを砂糖と混ぜた粉をかけた。味わって食べてください。	きなこ揚げパン		わかりにく 若鶏肉のねぎ焼き	コロコロ野菜スープ コールスローサラダ		きなこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり コーン	こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	603	21.9	328	2.8
														730	25.6	346	3.3
5	火	納豆ボールは、鳥取県産のひき肉と納豆を丸めて油であげました。給食の人気メニューです。	ごはん		なっとう 納豆ボール	キムチスープ チャプチェ		なっとう ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ ハム みそ いか	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にら にんじん	たまねぎ しいたけ えのき ほうさい コーン	こめ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら	683	28.7	309	2.3
														839	35.3	339	2.8
6	水	中学校はひと足早く、卒業祝いの赤飯です。9年間の学校給食のようにバランスよく食べて将来の夢に向かってすすんでください。	しょう (小) ご飯 (中) 赤飯		さけ て や 鮭の照り焼き	けんちん汁 ひじきの炒り煮	ちゅう (中) いわい お祝い デザート	さけ とうふ さつまあげ だいず (中) あずき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう しいたけ いんげん	(小) こめ (中) もちごめ (中) クレープ さといも こんにゃく	あぶら デザート	580	27.3	337	1.9
														706	33.9	379	3.3
7	木	おかかやえの「おかか」とは、鰹節のことです。キャベツときゅうりと鰹節を入れておかかやえにしました。	ごはん		さばの 塩こうじ焼き	肉じゃが おかかやえ		さば ぎゅうにく さつまあげ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ むきえだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら	671	31.7	298	2.5
														772	35.1	311	2.7
8	金	8のつく日はかみかみの日です。はたはたのから揚げや五目豆をよく噛んで味わってください。	むぎ はん 麦ごはん		はたはたの から揚げ	もずく汁 ごもくまめ 五目豆		はたはた たまご ゆば さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ごまつな	えのき れんこん いんげん	こめ こむぎ かたくりこ さとう	あぶら	629	25.3	311	2.5
														754	30.5	340	2.9

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合があります。



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・め いも・砂糖	油脂	Kcal	g	mg	g
11	月	いちごは、旬の果物です。鳥取県内でも多くつくられています。いちごには、かぜの予防にも効果のあるビタミンCが多く含まれています。今日は、鳥取県産のいちごです。	ホワイトパン		カボチャサンドフライ	えび団子スープ キャベツと春雨のソテー	いちご	ぎゅうにく ぶたにく いか たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ほししいたけ はくさい しろねぎ キャベツ いちご	こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	小学校 721	21.4	340	4.8
														中学校 843	24.1	364	5.7
12	火	きょうは、卒業お祝いして赤飯です。学校給食のよきうに好き嫌いなくなんでも食べて、中学生になっても丈夫で強いからだをつくりましょう。	(小) 赤飯 (中) ご飯		さばの みそだれかけ	あご竹輪のすまし汁 おからの炒り煮	(小) いわ お祝い デザート	さば (小) あご とうふ おから	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	えのき ごぼう ほししいたけ しろねぎ	(小) もちごめ (中) こめ さとう (小) クレープ	あぶら デザート	590	25.8	307	2.6
														719	31.8	342	3.7
13	水	マナーよく食べていますか？姿勢よく、お椀を持って食べると胃に負担が少なく消化できます。さらに、いろいろなものをバランスよく交互に食べる(三角食べ・交互食べ)と、栄養素の吸収がよくなり、たくさんおいしく食べられます。	ごはん ご飯		すぶた 酢豚	コーンたまごスープ ポテトサラダ		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ れんこん ほししいたけ コーン きゅうり	こめ さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	663	24.5	278	2.2
														800	29.4	291	2.7
14	木	さわらは、ぶりと同様に成長と共に名前が変わるしゅつせお出世魚です。50cmぐらいまでを「さごし」、70cmぐらいまでを「やなぎ」、それ以上のものを「さわら」と呼びます。	ごもくごはん 五目ご飯		さわらの こうみや 香味焼き	じゃがいものみそ汁 のり酢和え		さわら あぶらあげ ツナ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	えのき たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら ごま	631	28.5	341	3.0
														735	32.2	366	3.5
15	金	じゃぶ煮は、鳥取県の郷土料理です。鶏肉や魚と旬の野菜を入れて甘がらくにきょうは、鹿野町産の白菜とねぎが入っています。	ごはん ご飯		あつや 厚焼きたまご	じゃぶ煮 きんと煮め あまに 金時豆の甘煮		たまご とりにく とうふ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき しろねぎ はくさい ごぼう しいたけ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	695	27.5	380	2.3
														812	30.9	405	2.5
18	月	こめこ米粉パンは、鳥取市産の「たかなり」という多収うがぬい こな 種米を粉して米粉パンのざいりよう材料にしています。よくかんで食べましょう。	こめこ 米粉パン		メンチカツ	コンソメスープ ツナサラダ	はっさく	とりにく たまご ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり はっさく	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	641	26.0	331	3.3
														706	29.5	347	3.7
19	火	まいつき にち しんぐく ひ 毎月19日は食育の日です。みなさんは、「食」について気をつけていることや考えていることはありますか？食育の日の今日、普段の食生活を見なお直してみてくださいね。	ごはん ご飯		いわしの や かば焼き	こまつな 小松菜としめじのみそ汁 きりぼけだいこん にもの 切干大根の煮物		いわし あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな いんげん	しめじ はくさい しょうが きりぼけだいこん	こめ さとう かたくりこ	あぶら	624	24.9	384	2.4
														718	27.4	420	2.9
21	木	こんねんど きゅうしょく きょう さいご 今年度の給食は、今日が最後です。好き嫌いせず食べることができたか1年間を振り返りかえ 返ってみましょう。来年度の給食開始は4がつ か 月10日です。	むぎはん 麦ご飯		ベーコンエッグ	ポークカレー ひじきサラダ		ベーコン たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク ひじき	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら カレー ルー	713	25.8	385	3.0
														837	27.2	344	3.5

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。