



# 1年間の食生活をふりかえろう!

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	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	火	3月は今年度最後の月です。食生活を振り返ってどうでしたか？食事を通して毎日、心に残ることがあればと思って給食づくりをしました。自分の健康は自分で守ることが出来る人が多くなる事を願っています。	ごはん ご飯		さばの 塩こうじ焼き	にく 肉じゃが おかか煮	あじっ 味噌汁 のり	さば ぎゅうにく かつお さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんどう	たまねぎ えだまめ はくさい キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 672	31.8	300	2.8
2	水	「骨量」とは、骨のなかのミネラルの密度で骨の強さを測る目安です。成長するときにカルシウムやタンパク質をとり、骨量を増やすと丈夫な骨になります。無理なダイエットなどで食事が偏ると骨を作る栄養が不足します。豆、小魚、乳製品をとるようにしましょう。	麦ご飯		あじフライの タルタルソースかけ	もずく汁 きんぴらごぼう	はっさく	あじ たまご さつまあげ ゆば	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん パセリ ごまっ骨	たまねぎ えのきたけ ごぼう はっさく	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごま マヨネーズ	814	29.7	377	2.8
3	木	3月3日は桃の節句です。おieriは、鳥取県東部に伝わる郷土料理でひな祭りによく食されます。乾飯を炒って船でかた固めたお菓子です。	ちらしずし		ひらつくね	すまし汁 菜の花のアーモンド和え	おいり	たまご とうふ かまぼこ とりこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん なのはな ほうれんどう	しいたけ れんこん きぬさや えのきたけ しろねぎ キャベツ	(小)こめ (中)もちごま さとう	あぶら アーモンド	634	24.1	352	2.4
4	金	中学校はひと足早く、卒業祝いの赤飯です。学校給食のように、これからもバランスよく食べて丈夫な体をつくり、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		わか 若鶏肉の白ねぎ ソースかけ	さといも 白菜のみそ汁 ほうれんそうのり酢和え	ちゅう (中) いわ お祝い デザート	とりこ シーチキン みそ (中)あずき	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんどう	しろねぎ はくさい しいたけ キャベツ	こめ さとう さといも	あぶら ごま デザート	833	31.8	371	3.3
7	月	にんじんは、カロテンを多く含む野菜です。カロテンは、油で調理すれば吸収力がとても良くなります。のどや鼻の粘膜を丈夫にし、細い血管にたんぱく質を供給し、免疫力を高める効果があります。	ホワイトパン		とりにく 鶏肉とにんじん のグラタン	カレーポトフ キャベツのソテー		とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ほうれんどう にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ しいたけ エリンギ	こむぎこ じゃがいも はるさめ	あぶら バター	789	25.1	439	4.4
8	火	野菜は、1日350グラムとることが目安です。しかし、この分量の野菜を使った野菜ジュースが売れ出され、「これさえ飲めばいい」と誤解をまねくのではないかと問題になっています。ジュースにするとかまなくなるほか、食物繊維やビタミンなどが十分でないものもあります。野菜を、しっかり食べましょう。	ごもく 五目ご飯		はたはたの から揚げ	じゃがいも わかめのみそ汁 キャベツのごま和え		とりにく とうふ はたはた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまっ骨	ほしいたけ たけのこ えだまめ たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	750	30.6	377	3.8
9	水	じゃぶ煮は、鳥取県の郷土料理です。鶏肉と旬の野菜を入れて甘がらく煮たものです。今日は、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	に じゃぶ煮 にんじんのなます		たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ごまっ骨	えだまめ コーン えのき たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ しろねぎ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	649	25.7	373	2.5
10	木	おなががすくと正しく考える力もなくなり、判断力も弱くなります。“食べる”という字は、漢字でかくと「人」という字に「良」と書きます。食べるということは、人間がいきいていくための全ての基本です。	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	シュー クリーム	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんどう	たまねぎ れんこん ほしいたけ コーン きゅうり しょうが	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ シュークリーム	888	31.2	320	2.8

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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利帳」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。



1年間の食生活をふりかえろう！

Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Dairy, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利帳」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。