



# 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	キロカロリー 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つ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		さばの塩こうじ焼き	にくじゃがおかか煮	あじ味付けのり	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 こまつな	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。乾飯を炒って飴で固めたお菓子です。	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にく	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うねぎキャベツ	(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。	(小)ごはん (中)赤飯		わかとりにくしろ若鶏肉の白ねぎソースかけ	さといもと白菜のみそ汁 ほうれんそうのり酢和え	ちゅう(中)いわお祝いデザート	とりにくシーチキンみそ(中)あずき	ぎゅうにゅうのり	にんじんほうれんどう	しろう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運ぶ働きがあります。細菌に対して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。	ごもくごはん 五目ご飯		はたはたのから揚げ	じゃがいもとわかめのみそ汁 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	にんじんこまつな	ほしいたけたけのこえだまめたまねぎえのきたけしろうねぎキャベツ	こめじゃがいもさとうこむぎこかたくりこ	あぶらごま	626	25.7	348	3.0
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		あつ厚焼きたまご	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	にんじんこまつな	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うねぎ	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		すぶ酢豚	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	751	26.3	307	2.3
														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。