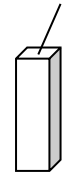
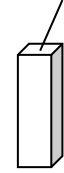


日	曜日	主食 主 食	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほ か	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				献立の主題とメッセージ
				主 菜 主 菜	副 菜 副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
1	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	かぶとベーコンのスープ ほれんそうのソテー		ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー ほうれんそう にんじん	たまねぎ かぶ にんにく エリンギ スイートコーン キャベツ	コッペパン マカロニ オリーブあぶら	小学校 583 中学校 698	小学校 25.9 中学校 30.4	小学校 21.7 中学校 25.3	小学校 3.6 中学校 4.4	●だいずについて…学校給食では、鳥取県産のだいずを使っています。今日は、だ いずの甘味とカレーのスパイスがよく合う料理です。だいずに含まれる脂質は、脳の 神経伝達物質の材料になるので、脳の働きを活性化させ、集中力・記憶力の向上に 役立つと考えられています。	
2	木	ご飯		若鶏肉の 白ねぎだれかけ	だいこんとわかめのみそ汁 はくさいのそぼろ炒め		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ しろねぎ えのきたけ はくさい たまねぎ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ぶ	あぶら	687 791	24.0 27.7	22.5 25.6	2.5 2.9	●白ねぎについて…白ねぎを生で食べると辛みがありますが、火を通すと甘くなりま す。白ねぎの独特の風味は、硫化アリルという成分で、腸内の環境を整えて、かぜに 対する抵抗力をつける働きがあります。今日は、若鶏肉のから揚げに白ねぎをたっ ぷり使った甘辛いたれをかけました。	
3	金	ちらし寿司		豆腐竹輪ナゲット	菜の花のすまし汁 さといもの含め煮	おいしい	とうふ たら とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな さやいんげん	ほしいたけ たけのこ しょうが だいこん たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう さといも こんにやく おい	あぶら	581 696	18.6 21.9	13.8 15.9	3.6 4.3	『豆腐竹輪ナゲット』は、レシピコンテストで入賞した城北小学校6 年生森本有香さんのレシピです。鳥取の特産である豆腐竹輪を 使って、みんなに人気のナゲットが簡単にできる献立です。豆腐 竹輪のほかに、たらや鶏ひき肉、しょうがが入っています。
6	月	ご飯		はまちの しょうがあんかけ	白玉豆乳みそ汁 いりどり		はまち みそ あぶらあげ とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しょうが だいこん たけのこ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こんにやく じゃがいも しらたまだんご	あぶら	735 852	26.5 30.6	23.4 27.0	2.0 2.5	●しょうがについて…しょうがは体を温めたり、新陳代謝を活発にしたりする働きなど の効能から、料理や保存食として活用されてきました。魚や肉の臭いを消す効果や殺 菌効果がある「ショウガオール」という成分が含まれています。今日は、鳥取港で水揚 げされたはまちに気高町産のしょうがを使ってあんをかけます。
7	火	ご飯		豚肉と白ねぎの 因幡のたれ炒め	わかめのすまし汁 さつまいもの甘煮		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ	しろねぎ もやし はくさい にんにく ごぼう なし りんご	ごはん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	579 662	22.0 24.8	11.1 11.9	2.0 2.5	●さつまいもについて…鳥取市賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に計画栽培され たさつまいもを甘煮にしました。さつまいもの計画栽培は、平成20年から始まってい ます。有機肥料を使い、水はけのよい砂地で栽培されているので、甘くておいしいさつ まいもが育ちます。地元の恵みを味わっていただきましょう。
8	水	大山小麦 コッペパン		ハムカツサンド	ミネストローネ ジャーマンながいも		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	だいこん たまねぎ にんにく	コッペパン こむぎこ パンこ さとう マカロニ ながいも	あぶら	616 731	23.9 27.8	21.8 25.2	3.1 3.9	『ながいもハムカツサンド』は、レシピコンテストで入賞した高草 中学校1年生中谷珠梨さんのレシピです。ハムカツにながいもを はさんだこれまでにないレシピです。今回は、ハムカツサンドと ジャーマンながいもとしてアレンジし、提供しています。
9	木	ご飯		らっきょうソース ハンバーグ	とりっこ汁 ブロッコリーのホットサラダ	(中)お祝い ケーキ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	らっきょう えのきたけ ごぼう しろねぎ だいこん キャベツ	ごはん さつまいも さとう でんぷん (中)お祝い ケーキ		639 831	24.0 28.9	14.5 20.5	2.6 3.3	★中学校卒業お祝い献立★…今日は、お祝いの気持ちを込めて、鳥取市が全国に 誇るらっきょうや、地元の食材がぎゅっと詰まったとりっこ汁を献立に取り入れました。 中学校卒業後は自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。地元で生産される食べ 物や栄養のバランスのとれた食事など、食に関心を持ち続けてほしいと思います。
10	金	ご飯		はたはたのから揚げ	たまごとしいたけのすまし汁 厚揚げと白ねぎのみそ炒め		はたはた たまご みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	583 724	20.1 26.0	15.9 21.8	2.0 2.7	●しいたけについて…しいたけは、春と秋が旬のきのこです。うま味成分のグアニル 酸が含まれているので、煮物や汁物、鍋物などの料理に入れるとおいしくなります。ま た、しいたけには、他のきのこにはほとんどない「エリタデニン」という成分が含まれて いて、血液の流れをよくする働きがあります。



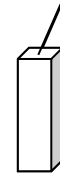
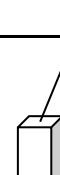
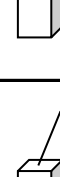
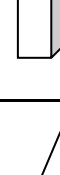
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また、年度末の給食費精算に伴い、食材または献立を変更することがあります。

☆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。

3月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 1年間の食生活をふりかえろう

鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	おかず		デザート ほか	食べものの はたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群 だいぐん	第2群 だいぐん	第3群 だいぐん	第4群 だいぐん	第5群 だいぐん	第6群 だいぐん					
13	月	ご飯 ごはん		豚肉のピリ辛炒め ぶたにく からいた	さといものみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん とうがらし	キャベツ にんにく だいこん えだまめ しろねぎ	ごはん さとう こんにやく ふ でんぷん さといも	あぶら ごまあぶら	583 665	22.9 25.9	13.7 14.8	1.9 2.2	●さといもについて・・・今日は、鳥取市河内で学校給食用に計画栽培されたさといもをみそ汁に入れました。河内さといもの栽培では、マルチと呼ばれる黒いシートでうねを覆い、水分を保ったり、雑草をおさえたりするなどの工夫がされているので、きめが細かく、しっとりとした食感のさといもが育ちます。
14	火	ご飯 ごはん		さばのごまみそかけ	けんちん汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう だいこん キャベツ しめじ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ しろこうじ	あぶら ごま	646 743	24.2 27.9	19.3 22.0	2.2 2.6	●けんちん汁について・・・けんちん汁は、豆腐、だいこん、にんじん、ごぼうなどを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味を調えた汁です。郷土料理の一つであり、地域や家庭によってみそ仕立ての場合もあります。日本の伝統料理や行事食は、地域の風土や食文化の理解を深めるきっかけになります。
15	水	大山小麦 コッペパン だいせんこむぎ		平つくね	カレーうどん 菜の花のツナ和え		とりにく ぎゅうにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな	れんこん ごぼう たまねぎ しろねぎ もやし	コッペパン さといも うどん さとう	ごまあぶら あぶら	614 732	23.7 27.9	21.1 24.1	3.8 4.6	●菜の花について・・・野菜として食べる菜の花は、花が咲く前のつぼみを食べます。日本では、食用として江戸時代から栽培されてきました。カロテンやビタミン、カルシウム、鉄分を豊富に含む栄養価が高い緑黄色野菜です。独特の香りと苦みがあるので、今日は食べやすいようにツナと和えました。
16	木	ご飯 ごはん		若鶏肉のから揚げ わかどりにく あ	紅白かまぼこのすまし汁 はくさいのおかか煮	(小)お祝い ゼリー	とりにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	だいこん えのきたけ はくさい	ごはん さとう でんぷん こむぎこ (小)お祝い ゼリー	あぶら	679 741	22.5 25.5	21.5 23.4	2.0 2.3	★小学校卒業お祝い献立★・・・小学校6年生の卒業をお祝いで、学校給食で人気メニューである若鶏肉のから揚げを献立に取り入れました。みなさんの思い出に残っている給食はどんな料理でしょうか。学校生活の思い出に花を咲かせながら、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。
17	金	ご飯 ごはん		焼肉 やきにく	もずくスープ 切干大根のナムル		ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ きくらげ しろねぎ もやし にんにく たけのこ きりぼしだいこん	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	564 641	19.6 22.3	11.4 12.3	2.1 2.3	●切干大根について・・・だいこんは干すことによって、栄養が凝縮され、だいこんのうま味が糖分に変わり、甘くなります。また、特に成長期に欠かせない栄養素のカルシウムを多く含むので、骨や歯を作る材料になったり、緊張や興奮を鎮めたりする働きもあります。今日は鳥取県産の切干大根を使ったナムルです。
21	火	ご飯 ごはん		さわらのフライ	なめこのみそ汁 こまつなののり和え		さわら みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	なめこ だいこん はくさい キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	600 693	22.6 26.0	16.8 19.0	1.8 2.1	●さわらについて・・・さわらは、春を告げる魚の一つです。この時期に水揚げされるさわらは、脂がのっているので味がよく、また、身がふわっとやわらかいのも特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらをフライにしました。地元のおいしい魚を味わいましょう。
22	水	大山小麦 コッペパン だいせんこむぎ		チリコンカン	キャベツのコンソメスープ フルーツミックス		だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン みかん りんご	コッペパン でんぷん じゃがいも いちごゼリー	あぶら	559 666	23.2 27.3	19.1 21.8	2.9 3.5	●キャベツについて・・・キャベツは、1年を通して生産されますが、春先に出回るキャベツを春キャベツといいます。春キャベツは、水分をたくさん含んでいるので、みずみずしくてやわらかいです。キャベツは胃腸の働きを整えるビタミンUを多く含んでいます。今日は、キャベツをたっぷり使ったコンソメスープです。
23	木	ご飯 ごはん		豚肉の梨ソースかけ ぶたにく なし	あじのつみれ汁 うの花の炒り煮		ぶたにく あじ みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なし ごぼう だいこん しょうが しろねぎ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ こんにやく	あぶら	711 826	29.9 35.0	20.9 23.8	2.6 3.1	●豚肉の梨ソースかけについて・・・豚肉の角切りを油で揚げて、佐治町産の梨ピューレと調味料で作ったソースをかけます。梨の自然な甘味でおいしくなるほか、梨に含まれている有機酸が、肉のたんぱく質を分解するので、豚肉がやわらかくなります。学校給食では、鳥取県産の豚肉を使用しています。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。また、年度末の給食費精算に伴い、食材または献立を変更することがあります。

☆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。

