

# 卒業・進級おめでとうございます

# ～3月3日はひな祭り(桃の節句)です～

寒い冬も終わり、日ごとに明るい日差しが戻り、春の気配も感じられるようになりました。3月は学年のまとめ、そして新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。特に中学校3年生の皆さんは、学校給食も卒業になります。この9年間食べてきた給食は、栄養バランスの良い食事の見本です。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ください。



ひな人形を飾って白酒やしもちなどをお供えし、子どもたちの健やかで幸せな成長を祈る行事です。平安時代から、紙で作った人形を子どもの災いの身代りとして、川に流す「流しびな」が行われています。鳥取市用瀬町では今でも「流しびな」の行事が毎年行われています。※今年は3月30日に開催されます!

\* 今月は、9日に「中学校卒業お祝い献立」、16日に「小学校卒業お祝い献立」を予定しています。給食の思い出を話しながら、楽しく食べてください!

日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名			食べ物のはたらき					エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品					おもにエネルギーのもとになる食品		
						魚・肉・たまご 豆・豆腐類など		牛乳・乳製品 小魚・海そうなど		色のこい野菜 その他の野菜 果物		こく類・いも類 さとう・菓子		油類			
1	水	★【ふるさと鳥取学校給食こんだて最優秀賞に選ばれたメニュー】★ 鳥取市では、今年度地元の食材を使った学校給食レシピを児童・生徒から募集しました。その結果、最優秀賞に選ばれた「イナバのアジつくね」をアレンジした「イナバのハマチづくね」を給食に取り入れました。	ごはん	牛乳	イナバの ハマチづくね	さつまいものみそ汁  きんぴらごぼう	味つけのり	はまち さつまあげ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな さやいんげん	しろねぎ だいこん しょうが たまねぎ ごぼう	ごめ さつまいも あぶら パンこ さとう こんにゃく	あぶら	(小)  (中)  860	(小)  (中)  32.3	(小)  (中)  362	(小)  (中)  3.2
2	木	★しょうがについて しょうがには、体を温める働きや、体の免疫力を高める効果があります。今日は、昔からしょうがの栽培がさかんな鳥取市気高町で作られたものを、焼肉の隠し味として使いました。	ごはん	牛乳	焼肉	キムチスープ  炒めナムル	もものタルト	ぶたにく とうふ ロースハム みぞ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	キャベツ せしゅーし たまねぎ ほくさいキムチ しょうが だいこん	ごめ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ももタルト	あぶら ごま	722  810	28.2  30.5	403  422	3.4  4.1
3	金	★【リクエスト献立(用瀬小学校6年 森尾純希さんが考えてくれました)】★ テーマは、「流しびな給食」です。メッセージを紹介します「ひな祭りにあわせた給食にしました。地震で観光客が減っているので、もっと流しびなを広めて、鳥取県に来る人が増えたらいいなあと思いました。」	ちらしずし	牛乳	焼きカレー	あさりのすまし汁  ほし大根	ひしもちゼリー	あさり あぶらあげ いとかまぼこ かれい	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや ねぎ えだまめ	たけのこ れんこん たまねぎ ほししいたけ きりほしだいこん えのきたけ	ごめ さとう ひしもちゼリー	あぶら	609  711	27.3  31.4	361  390	3.1  3.5
6	月	★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るため、貧血気味の方は特に積極的に食べてほしい野菜です。今日は、鳥取県産のほうれんそうをソテーの中に入れました。	花形アップルパン	牛乳	フライドチキン	コーンポタージュ  ほうれんそうのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ スイートコーン キャベツ アップル	コッペパン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	696  807	25.1  29	357  392	3.4  4.1
7	火	★わかめについて 鳥取市の学校給食では、気高町酒ノ津でとれた天然のわかめを使用しています。わかめには、心も体も元気にしてくれるミネラルがたくさん含まれています。これから旬をむかえるわかめを味わっていただきましょう。	鶏五目ご飯	牛乳	さばの 塩こうじ焼き	酒ノ津わかめのすまし汁  だいこんのべっこう煮		とりにく ぶたにく あぶらあげ さば かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ だいこん	ごぼう えだまめ たまねぎ さとう しおこうじ	ごめ こんにゃく さとう	あぶら	581  698	27.2  32.3	280  302	3.1  3.8
8	水	★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は、八宝菜に入っているいかや、フルーツミックスに入っているナタデココや白玉を中心によくかんで食べましょう。	ごはん	牛乳	しゅうまい	八宝菜  かみかみフルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ みかん きくらげ バイン もも	たけのこ キャベツ でんぷん しらたまもち ナタデココ	ごめ あぶら	あぶら	712  816	24.3  28.0	307  321	1.9  2.3

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。 ○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 予定献立表



こんげつ 今月のめあて

いちねんかん 一年間の食生活を振り返ろう



とっとりしりつかわらばらがっこうきょうじょうしよく 鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて</small> <small>しょくひん</small> <b>献立や食品のメッセージ</b> 	<small>こんだて</small> <b>献立名</b>				<small>たべもの</small> <b>食べ物のほたらき</b>						<small>エネルギー</small> キロカロリー	<small>たんぱく質</small> グラム	<small>カルシウム</small> ミリグラム	<small>塩分</small> グラム	
			<small>しゅ</small> <small>しょく</small> <b>主食</b>	<small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	<small>しゅ</small> <small>さい</small> <b>主菜</b>	<small>ふく</small> <small>さい</small> <b>副菜</b>	<b>デザート</b> <small>た</small> <small>た</small> その他	<small>おもに</small> <small>た</small> <small>を</small> <small>つ</small> <small>く</small> <small>る</small> <small>しょく</small> <small>ひん</small> おもに体をつくる食品		<small>おもに</small> <small>た</small> <small>の</small> <small>か</small> <small>た</small> <small>を</small> <small>と</small> <small>と</small> <small>る</small> <small>しょく</small> <small>ひん</small> おもに体の調子を整える食品		<small>おもに</small> <small>エ</small> <small>ネ</small> <small>ル</small> <small>ギ</small> <small>ー</small> <small>の</small> <small>も</small> <small>の</small> <small>に</small> <small>な</small> <small>る</small> <small>しょく</small> <small>ひん</small> おもにエネルギーのもとになる食品					
								<small>さかな</small> ・ <small>にく</small> ・ <small>たまご</small> <small>豆</small> ・ <small>豆製品</small> など	<small>牛乳</small> ・ <small>乳製品</small> <small>小魚</small> ・ <small>海そう</small> など	<small>は</small> <small>の</small> <small>こ</small> <small>い</small> <small>や</small> <small>な</small> <small>の</small> <small>や</small> <small>な</small> <small>野菜</small>	<small>そ</small> <small>の</small> <small>た</small> <small>の</small> <small>や</small> <small>な</small> <small>の</small> <small>や</small> <small>な</small> <small>野菜</small> <small>果物</small>	<small>こ</small> <small>く</small> <small>類</small> ・ <small>い</small> <small>も</small> <small>類</small> <small>さとう</small> ・ <small>菓子</small>					<small>あ</small> <small>ぶ</small> <small>ら</small> <small>油</small> <small>類</small>
9	木	<b>★【中学校卒業お祝い献立】★</b> 中学校3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日は、中学校卒業お祝い献立です。お祝いの時に食べる赤飯を献立に取り入れました。9年間の給食を振り返りながら、楽しく食べてください。	お祝い赤飯 (ごま塩)		サイコロステーキ	かきたま汁 海そうサラダ	デザート (中) お祝いデザート	あずき ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	はくさい しょうが しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ ごま もちごめ ごむぎこ であん てんぷん ちゅういけいデザート	ごま あぶら	(小) 635 (中) 855	(小) 28.3 (中) 35.8	(小) 292 (中) 320	(小) 2.9 (中) 3.6
10	金	<b>★たらについて</b> たらは、くせがなくどんな料理にも合う白身魚です。今日は、地元の鳥取港で水揚げされたたらを揚げて、佐治町産の梨ピューレを使った甘酸っぱいタラでからめました。	ごはん		たらの梨ソースがらめ	厚揚げのみそ汁 はくさいのそぼろ煮		たら あつあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが なしびゅーれ だいこん はくさい	ごめ であん ごむぎこ さとう	あぶら	685	28.9	347	2.2
13	月	<b>★ブロッコリーについて</b> ブロッコリーは、緑黄色野菜のひとつで、鳥取県でも多く栽培されています。今日は、鳥取市で作られた新鮮なブロッコリーを使って、給食センターで手作りのグラタンを作りました。	大山小麦 黒糖パン		チキンとブロッコリーのグラタン	コンソメスープ 根菜サラダ		とりにく ウイナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パセリ にんじん	たまねぎ れんこん かぶ はくさい ごぼう	コッペパン こくとう ごまドレッシング	バター ごまドレッシング	720 859	25.4 29.4	509 572	3.7 4.5
14	火	<b>★はまちについて</b> 体が大きくなるにつれて名前が変わっていくため、出世魚と呼ばれています。血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にする効果がある「EPA」や「DHA」が豊富に含まれています。今日は鳥取港で水揚げされたはまちに白ねぎソースをかけました。	ごはん		はまちの白ねぎソースかけ	豚汁 高野豆腐の含め煮		はまち かまぼこ ふたにく みぞ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	しょうが しめじ だいこん ごぼう たまねぎ	ごめ さとう さつまいも	ごまあぶら あぶら	670 782	27.8 32.3	321 346	2.6 3.2
15	水	<b>★みそについて</b> みそは、日本人には欠かせない調味料の一つです。原料は大豆で、潰した大豆に塩と麴を混ぜ、発酵させて作ります。給食では、佐治町のみそ加工部さんが作られた手作りみそを使っています。	ごはん		豚肉のみそがらめ	のっぺい汁 五目ひじき	清見オレンジ	ふたにく とうふ みぞ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	にんにく えだまめ だいこん れんこん きよみオレンジ	ごめ であん さとう こんにやく さといも	あぶら	709 815	28.8 33.0	352 372	2.3 2.6
16	木	<b>★【小学校卒業お祝い献立】★</b> 小学校6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日はリクエストが多かったわかめご飯やハンバーグ、ポテトサラダを取り入れたお祝い献立です。6年間の給食を振り返りながら楽しい時間を過ごしてください。	わかめご飯		手作りハンバーグ	もずくスープ ポテトサラダ	(小) お祝いデザート	ぎゅうにく とうふ ふたにく ローズハム かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ もずく	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり	ごめ パンこ さとう じゃがいも しょういけいデザート	ノンエッグマヨネーズ	769 758	28.0 28.4	307 312	3.7 4.3
17	金	<b>★手作りコロッケについて</b> 今日は、給食センターで一つ一つ手作りにした特製ポテトコロッケです。中に、鳥取県産の牛肉やたまねぎ、じゃがいもが入っています。ほくほくとした食感のコロッケを味わって食べてください。	ごはん		手作りコロッケ	油揚げときのこのみそ汁 キャベツの炒め物		ぎゅうにく みぞ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ だいこん	ごめ じゃがいも ごむぎこ パンこ	あぶら	813	25.4	336	3.1
21	火	<b>★ごぼうについて</b> 今日は、ごぼうを揚げて、アーモンドと一緒に甘辛いたれでからめたごぼうナッツです。ごぼうを揚げることで、かみごたえがアップします。しっかりかんで食べましょう。	ごはん		松風焼き	いもこん汁 ごぼうナッツ		とりにく ふたにく みぞ おから	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん えだまめ しろねぎ	ごめ さといも であん こんにやく ごむぎこ	ごま アーモンド あぶら	678 765	25.7 29.7	312 323	2.1 2.3
22	水	<b>★ますについて</b> ますは、さけの仲間、見た目も味もさけとよく似ています。見た目がピンク色なのは、「アスタキサンチン」という色素が含まれているからです。今日は、ますを揚げて、甘酸っぱいレモンソースをかけました。	ごはん		ますのレモンソースかけ	豆腐のみそ汁 ブロッコリーのツナ炒め		ます とうふ みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	レモン はくさい えのきたけ キャベツ	ごめ ごむぎこ であん さとう	あぶら	637 734	26.6 31.0	321 344	2.5 3.1
23	木	<b>★今年度最後の給食について</b> 今日は、給食の最終日です。今年度の給食は、好き嫌いをせずに食べることができましたか？マナー良く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？振り返りながら楽しく給食を食べてください。	麦入りご飯		ウイナーのケチャップソースかけ(2本)	ポークカレー だいこんサラダ	おめでどうデザート	ウイナー ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	たまねぎ だいこん にんにく えだまめ なしびゅーれ	ごめ むぎ じゃがいも おめでどうデザート	あぶら	753 862	26.3 38.3	300 315	3.0 3.5

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。