



# 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



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ	
				主菜	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
1	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	ビーフカレーシチュー キャベツのソテー	ほか	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さつまいも さとう	あぶら	小学校 724	小学校 23.6	小学校 20.0	小学校 2.6	●たまねぎについて・・・たまねぎはむいてもむいても皮みたいですが、実は葉です。原産地は、イランやパキスタンなど中央アジアで乾燥した地域のため、葉を広げないで重なり合って身を守ってきたので、このようになりました。たまねぎには、疲れをとったり、体力をつけたりする働きがあります。	
桃の節句献立																		
2	金	ごはん		さわらの西京焼き	しいたけと手まりふのすまし汁 菜の花のおかか煮	おいり	さわら かつお みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ なのほな たまねぎ	ごはん てまりふ さとう	あぶら	小学校 544	小学校 20.5	小学校 11.4	小学校 2.0	★桃の節句献立★・・・3月3日は桃の節句で、ひな祭りとも言われます。私たちの住むとっとり県東部では、くわいの煮付け、たにしの煮付け、わけぎの酢の物やおいりなどをひな壇にお供えていました。今、このような行事食を作る家庭は少ないかもしれませんが大切な食文化なので、今日はおいりを献立に取り入れました。	
5	月	ごはん		はまちの白ねぎ だれかけ	白玉豆乳みそ汁 牛肉とこんにやくのピリ辛炒め		はまち あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しろねぎ だいこん	ごはん こむぎこ でんぷん	あぶら	小学校 711	小学校 27.7	小学校 21.5	小学校 2.2	●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、はまち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。	
6	火	ごはん		豚肉のしょうが焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 砂丘かんしょの甘煮		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが わかめ ねぎ さやいんげん	ごはん ふ さとう	あぶら	小学校 600	小学校 25.9	小学校 11.5	小学校 2.2	●砂丘かんしょについて・・・鳥取市賀露・湖山・末恒地区では平成20年から学校給食用に砂丘かんしょ(さつまいも)を計画栽培しています。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す。	
7	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		トマトソースハンバーグ	はくさいとベーコンのスープ ブロッコリーのホットサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しめじ ブロッコリー キャベツ	コッペパン さとう マカロニ	あぶら	小学校 567	小学校 23.7	小学校 21.8	小学校 3.4	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーには小さい緑色のつぼつぼがあります。このひとつひとつが花のつぼみです。私たちはこの部分を食べていますが、同じように花のつぼみを食べる野菜には、カリフラワーやみょうががあり、花野菜といえます。今日はブロッコリーをメインにしたブロッコリーサラダを作りました。	
中学校卒業お祝い献立																		
8	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の らっきょうソースかけ	豚汁 河内さといもの含め煮	(中) お祝い デザート	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう だいこん はくさい えだまめ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう こんにやく (中)お祝いデザート	あぶら	小学校 738	小学校 26.4	小学校 24.6	小学校 2.2	★中学校卒業お祝い献立★・・・今日は「ふるさととっとり」をテーマに、学校給食で人気メニューのから揚げに鳥取市が全国に誇るらっきょうを使用したり、河内地区でとれたさといもを献立に取り入れました。大人になったときに、給食を思い出してととりのよさを感じてほしいと思います。	
9	金	ごはん		さけの ノンエッグマヨネーズ焼き	ミネストローネ ツナと菜の花のソテー		さけ ウイナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん パセリ たまねぎ にんにく なのほな キャベツ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 592	小学校 27.5	小学校 18.0	小学校 2.1	●菜の花について・・・「春の皿には苦味を盛り」という言葉があります。菜の花には苦味があり、冬の間、活動が鈍くなっていた胃腸の働きをよくしてくれます。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一緒に炒めています。	
12	月	ごはん		あじの南蛮漬け	けんちん汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め		あじ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい パセリ ねぎ チンゲンサイ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう しおこうじ	あぶら	小学校 628	小学校 24.1	小学校 16.3	小学校 2.1	●けんちん汁について・・・けんちん汁は、豆腐と野菜などを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味を調えたすまし汁です。地域や家庭によってみそ仕立ての場合もありますが、郷土料理の一つです。日本の伝統料理や行事食から、地域の風土や食文化の理解を深めるきっかけになってほしいと思います。	

※太子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。☆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」をご覧ください。



# 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



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
13	火	ご飯		しゅうまい	八宝菜 きくらげの中華サラダ	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい たまねぎ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら こむぎこ パンこ	小学校 673	小学校 28.9	小学校 15.0	小学校 2.7	●たこについて...今日の八宝菜には鳥取港で水揚げされたたこを使っています。たこやいかの祖先は貝の仲間で大昔はかたい貝殻を背負って海底をはっていました。その後、貝殻といっしょに泳ぎはじめたのがアンモナイトやオオムガイです。さらに進化が進むと、殻を小さくして今の形になりました。	
14	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	キャベツのコンソメスープ ミックスフルーツ	だいち ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー みかん りんご	たまねぎ にんにく じゃがいも キャベツ スイートコーン	コッペパン あぶら でんぷん いちごゼリー	あぶら	小学校 574	小学校 23.8	小学校 19.5	小学校 2.8	●キャベツについて...1年を通して生産されるキャベツですが、春先に出回るものを春キャベツといいます。水分をたくさん含んでみずみずしく、やわらかいのが特徴です。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。その効果を逃がさないように今日はコンソメスープにしました。	
15	木	小学校卒業お祝い ご飯		トンカツの 粒マスタードソースかけ	もずくのみそ汁 うの花の炒り煮	(小) ぶたにく みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ しろねぎ	だいこん しめじ しいたけ しろねぎ	ごはん パンこ さとう はちみつ (小)お祝いデザート	あぶら はちみつ	小学校 807	小学校 24.7	小学校 21.3	小学校 2.3	★小学校卒業お祝い献立★...小学校6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。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、友だちや先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。	
16	金	ご飯		さけの ノンエッグマヨネーズ焼き	ミネストローネ ツナと菜の花のソテー	さけ ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト なのはな	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん ノンエッグマヨネーズ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 591	小学校 27.5	小学校 18.0	小学校 2.1	●ツナについて...ツナはまぐろです。日本のまぐろ漁獲高は世界2位です。日本は世界で一番まぐろを食べる国です。しかし、世界中でまぐろの消費量が急増し、絶滅の危機におちいっているそうです。そんな中なんと、鳥取県の境漁港は、生まるる日本一の水揚げ量を誇ります。日本近海でとれるまぐろは春から夏にかけて脂がのっておいしくなります。	
19	月	ご飯		豆腐竹輪の磯辺揚げ	あじのつみれ汁 はりはり和え	どうふちくわ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ たくあん	だいこん ごぼう しょうが しろねぎ	ごはん こむぎこ	あぶら	小学校 785	小学校 29.2	小学校 22.2	小学校 3.1	●あじについて...今日のあじは鳥取県で水揚げされたものです。鳥取県の漁獲量は全国第3位です。えらから尾びれにかけてあるうろこを「ゼイゴ」といい、これはあじの仲間だけにある特徴です。今日はあじのうまみをまるごと感じられるようにつみれ汁にしました。	
20	火	ご飯		さばの だいこんおろしかけ	なめこのみそ汁 昆布とだいずの含め煮	さば みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ なめこ はくさい えだまめ	だいこん なめこ はくさい えだまめ	ごはん さとう	あぶら	小学校 637	小学校 28.8	小学校 17.1	小学校 2.7	●だいずについて...だいずは生では消化が悪く、長期保存できないため、昔から加工食品にして食べられてきました。今日は、だいずのおいしさを昆布のうまみで引き立たせた含め煮です。だいずを食べるには、箸をうまく使わなければいけません。箸の持ち方を改めて確認しましょう。	
22	木	ご飯		春巻き	豆腐のスープ パンサンスー	とりにく どうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ きくらげ	たまねぎ キャベツ たけのこ もやし	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 699	小学校 17.2	小学校 22.5	小学校 2.3	●春巻きについて...春巻きは中国料理の一つで、たけのこやしいたけなど春の野菜を小麦粉の皮で巻いて油で揚げたものです。春の到来を喜ぶ気持ちが込められています。みなさんも春休みや進級の喜びを感じていると思います。今年度最後の給食時間です。先生や友だちと楽しい給食時間にしましょう。	

※3月9日は小学校のみの給食です。3月16日は中学校のみの給食(湖南学園も含む)のため、同じ給食を2回食べることはありませんので、ご承知おきください。

