



3月の予定献立表

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					
1	木	ごはん		梅の香りチキンカツ	かす汁 高野豆腐の煮物		とりく さけ さけ さけ さけ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい だいこん うめ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小学校 646	小学校 27.6	小学校 16.6	小学校 2.5	●かす汁について…酒かすとは、酒を作るときに出る絞りかすのことです。米を原料にして作られる酒は、発酵の過程で働く酵母菌がうま味成分のアミノ酸を増やします。このうま味成分をたくさん含んだ酒かすを煮干しなどの天然だしを組み合わせると、うま味の相乗効果でおいしくなります。
2	金	ごはん		はたはたのから揚げ	豆腐のすまし汁 はくさいのそぼろ煮	おいり	はたはた とうふ とりく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	たまねぎ しめじ しろねぎ はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん さとう おいり	あぶら	小学校 598	小学校 21.0	小学校 15.7	小学校 1.8	★桃の節句献立★…3月3日は、ひな祭りとして知られています。春の訪れを感じる旬の食材や魔除けの力があるとされている桃の花を飾って、健やかな成長をお祝いします。おいりは、鳥取県東部に古くから伝わる郷土の菓子です。ふるさとの味を受け継いでいきましょう。
5	月	ごはん		さばの甘酢かけ	さつまいものみそ汁 豚肉とキャベツのしょうが炒め		さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい キャベツ たまねぎ しょうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 708	小学校 26.3	小学校 20.7	小学校 2.3	●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、水分を多く含んでいるので、みずみずしくて柔らかいです。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、豚肉と一緒に炒めます。
6	火	ごはん		焼肉	いか団子のみそスープ 梨ゼリー入り フルーツミックス		ぶたにく いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし きくらげ りんご みかん	ごはん さとう なしゼリー すいかゼリー	あぶら	小学校 581	小学校 23.4	小学校 11.0	小学校 2.4	●梨について…鳥取県を代表する果物に梨があります。今日は、梨のやさしい甘さをそのまま生かした梨ゼリーをフルーツミックスに入れます。梨には、たんぱく質を分解する消化酵素が含まれているので、食後のデザートにぴったりです。
7	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルトの ケチャップソースかけ	だいこんのポトフ カラフルソテー		とりく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	だいこん たまねぎ キャベツ えだまめ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 567	小学校 23.5	小学校 20.8	小学校 3.7	●ポトフについて…ポトフとは、肉や野菜をじっくり煮込んだフランスの家庭料理の一つです。料理の仕方が日本のおでんに似ているといわれ、体の芯から温まります。今日は、だいこんを中心にじゃがいもやたまねぎ、にんじんなどを入れた野菜がたっぷりとれるポトフです。
8	木	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	菜の花のすまし汁 れんこんのきんぴら	(中)お祝い デザート	ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな さやいんげん とうがらし	たまねぎ しいたけ れんこん	ごはん さとう こむぎこ こんにやく (中)お祝いデザート	あぶら	小学校 633	小学校 22.2	小学校 16.9	小学校 2.7	★中学校卒業お祝い献立★…中学校3年生は、最後の給食となりました。これからは、自分で食事を選ぶ機会が増えてきます。地産地消や栄養バランスを考えた食事など、学校給食で身につけた「食」の知識を生かし、今後の食生活に役立ててください。
9	金	ごはん		いわしのレモン煮	豚汁 切干大根のソース炒め		いわし ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい レモン ごぼう しろねぎ えのきたけ もやし きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 637	小学校 26.4	小学校 14.8	小学校 2.5	●切干大根のソース炒めについて…切干大根は、煮物にするなど主に和食の料理に使うことが多いですが、今日は、さつま揚げやもやしと一緒にソースで炒めます。大根を乾燥させることによって栄養価が高くなる切干大根です。いつもと違う味を味わってください。
12	月	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが いかの酢の物		さば ぶたにく いか さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ だいこん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 673	小学校 25.9	小学校 14.6	小学校 2.6	●いかにについて…日本近海には、90種類以上生息し、全国各地で様々ないかが獲れます。今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかを酢の物にしました。いかのほんのりとした甘さは、いかに含まれているタウリンで、疲労回復に効果があるといわれています。

※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。☆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



日	曜日	主食	牛乳	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	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				
13	火	ごはん		イナバのアジつくね	豆腐となめこのみそ汁 キャベツのアーモンド炒め	デザート ほか	あじ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しろねぎ なめこ だいこん キャベツ	ごはん あぶら さとう アーモンド でんぷん	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	661 757	27.4 31.0	20.4 22.8	2.6 3.1	●イナバのアジつくねについて…鳥取市内の小学生が考案した料理です。あじのつみれを油で揚げ、白ねぎを入れたあんをかけます。鳥取でとれるおいしい魚を苦手な人にも食べてほしいという思いで考えられたレシピです。鳥取県で水揚げされたあじを使用しています。
14	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	ハッピーキャロットスープ ジャーマンながいも	デザート ほか	ぶたにく ぎゅうにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	コッペパン あぶら マカロニ ながいも	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	589 698	25.6 29.7	20.6 23.9	3.2 4.0	●ハッピーキャロットスープについて…今日は、型抜きしたにんじんをスープに入れました。人は、味覚だけでなく、視覚で料理を味わうといわれています。鮮やかな緑やオレンジ色の野菜は、食欲を刺激する働きがあります。今日は、舌と目で楽しめるスープです。
15	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ	紅白かまぼこのすまし汁 厚揚げと白ねぎのみそ炒め	(小)お祝い デザート	とりにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ しろねぎ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	800 803	26.8 28.9	30.0 28.0	2.2 2.6	★小学校卒業お祝い献立★…小学校6年生の卒業をお祝いする献立として、学校給食で人気メニューの若鶏肉のから揚げを献立に取り入れました。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。
16	金	ごはん		豚肉の梨ソース炒め	酒ノ津わかめのみそ汁 砂丘かんしょの甘煮	デザート ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	キャベツ たまねぎ なし だいこん	ごはん あぶら でんぷん ふ さとう	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	597 687	21.8 25.4	11.3 12.2	2.0 2.4	●砂丘かんしょについて…鳥取市賀露・湖山・末恒地区で学校給食用に栽培されたさつまいもを「砂丘かんしょ」といいます。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、ほくほくしたおいしいさつまいもが育ちます。今日は、甘煮にしました。
19	月	ごはん		あじのおろし煮	白玉みそ汁 うの花の炒り煮	デザート ほか	あじ みそ おから さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん はくさい	ごはん しらたまだんご こんにやく さとう	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	621 696	26.1 27.5	11.4 11.8	2.6 3.0	●白玉について…鳥取県産の米粉で作った白玉団子をみそ汁に入れました。白玉団子は炭水化物を多く含み、頭や体を動かすエネルギーのもとになります。また、細かい粒状なので、消化がよく、胃腸に負担をかけず吸収がよいのが特長です。
20	火	ごはん		揚げ出し豆腐のあんかけ	とりっこ汁 五目ひじき	デザート ほか	とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しろねぎ だいこん ごぼう れんこん	ごはん さとう あぶら でんぷん さつまいも こんにやく	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	666 764	19.3 21.6	20.9 23.7	2.2 2.7	●とりっこ汁について…さつまいもや白ねぎ、煮干しなど、地元の食材にこだわったみそ汁です。また、鳥取県産の若鶏肉を入れることで、コクが出ておいしさを引き立てます。地元の恵みを味わい、感謝していただきます。
22	木	ごはん		豚肉のピリ辛炒め	しいたけのすまし汁 さといもの含め煮	デザート ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	キャベツ にんにく しいたけ えだまめ だいこん	ごはん さとう あぶら さといも ごまあぶら こんにやく でんぷん	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	560 642	22.4 25.6	10.9 11.6	2.2 2.5	●しいたけについて…しいたけは、春と秋が旬のきのこです。鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれ、きのこの研究や栽培が盛んに行われています。しいたけは、香りとうま味に特長があるので、汁物や煮物、鍋物などの料理に入れるとおいしくなります。今日は、しいたけのすまし汁です。

※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。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。