



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いってください。

*今月は、8日に「中学校卒業お祝い献立」、15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!



ひな人形を飾って白酒やひ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4月18日に開催されます!

Table with columns: 日曜日, 献立名, 献立, 食べ物のはたらき, エネルギー, たんぱく質, カルシウム, 塩分. Rows include dates 1木, 2金, 5月, 6火, 7水, 8木 with corresponding menu items and nutritional values.

☆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は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> 献立や食品のメッセージ 	<small>こん</small> <small>だて</small> <small>めい</small> 献立名				<small>た</small> <small>べ</small> <small>もの</small> <small>は</small> <small>た</small> <small>ら</small> <small>き</small> 食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			<small>しゅ</small> <small>しょく</small> 主食	<small>ぎゅう</small> <small>にゅう</small> 牛乳	<small>しゅ</small> <small>さい</small> 主菜	<small>か</small> <small>い</small> <small>さい</small> 副菜	<small>で</small> <small>ざ</small> <small>え</small> <small>ー</small> デザート その他	<small>おも</small> <small>に</small> <small>て</small> <small>い</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</small> <small>に</small> <small>て</small> <small>い</small> <small>の</small> <small>か</small> <small>ん</small> <small>ち</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</small> <small>に</small> <small>エ</small> <small>ネ</small> <small>ル</small> <small>ギ</small> <small>ー</small> <small>の</small> <small>も</small> <small>と</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</small> <small>け</small> <small>い</small> <small>し</small> <small>ょ</small> <small>う</small> <small>・</small> <small>た</small> <small>ま</small> <small>ご</small> <small>ま</small> <small>い</small> <small>ん</small> <small>豆</small> <small>製</small> <small>品</small> <small>な</small> <small>ど</small>	<small>ぎゅう</small> <small>牛</small> <small>乳</small> <small>品</small> <small>こ</small> <small>さ</small> <small>い</small> <small>魚</small> <small>・</small> <small>海</small> <small>産</small> <small>品</small> <small>な</small> <small>ど</small>	<small>い</small> <small>ろ</small> <small>の</small> <small>こ</small> <small>い</small> <small>野</small> <small>菜</small>	<small>そ</small> <small>の</small> <small>た</small> <small>の</small> <small>野</small> <small>菜</small> <small>果</small> <small>物</small>	<small>こ</small> <small>く</small> <small>類</small> <small>・</small> <small>い</small> <small>も</small> <small>類</small> <small>さ</small> <small>と</small> <small>う</small> <small>・</small> <small>菓</small> <small>子</small>					<small>あ</small> <small>ぶ</small> <small>ら</small> <small>油</small> <small>類</small>
9	金	☆さわらについて さわらは、漢字で魚へんに春と書いて「鯖」と読み、春を告げる魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらを揚げて、梨ピューレを隠し味に入れた甘酸っぱいタレをからめました。	ごはん		さわらの 梨ソースがらめ	厚揚げのみそ汁 はくさいのそぼろ煮	デザート その他	さわら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ ごまつな	しょうが なしびゅーれ だいこん はくさい	ごめ あぶら でんぷん さといも ごむぎこ さとう	あぶら	(小) 685 (中)	(小) 28.9 (中)	(小) 347 (中)	(小) 2.2 (中)
12	月	☆ブロッコリーについて ブロッコリーは、緑黄色野菜の一つで、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。	<small>だい</small> <small>ぜん</small> <small>こ</small> <small>む</small> <small>ぎ</small> 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 ごぼうサラダ	デザート その他	とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ もやし かぶ はくさい ごぼう	コッペパン バター ごまドレッシング	バター	692 831	25.0 29.0	496 559	3.7 4.5
13	火	☆みそについて 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、潰した大豆に塩と麹を混ぜ、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	けんちん汁 五目ひじき	デザート その他	ふたにく さつまあげ みそ だいす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	にんにく だいこん	ごめ あぶら でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	686 792	28.4 32.6	341 361	2.3 2.6
14	水	☆はまちについて 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、脳の働きを活性化させる効果がある「EPA」や「DHA」が豊富に含まれています。今日は鳥取県の境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	デザート その他	はまち かまぼこ ふたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	しょうが たまねぎ しめじ だいこん ごぼう	ごめ さとう でんぷん 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	木	★【小学校卒業お祝い献立】★ 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はんやハンバーグ、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。	わかめごはん		ハンバーグの デミグラスソース かけ	もずくスープ ポテトサラダ	<small>しゅ</small> <small>お</small> <small>い</small> <small>わ</small> <small>い</small> <small>デ</small> <small>ザ</small> <small>ー</small> <small>ト</small> お祝いデザート	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ きゅうり えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも お祝いデザート	ノンエッグマヨネーズ	679 758	24.9 28.4	330 312	3.6 4.3
16	金	☆キャベツについて キャベツには風邪を予防する働きのあるビタミンCが多く含まれています。1番多く含まれているのが外葉、2番目に多いのが芯の部分なので、給食ではなるべく使うようにしています。	ごはん		竹輪の 二色揚げ	じゃがいものみそ汁 キャベツの炒め物	デザート その他	ちくわ みそ あぶらあげ ふたにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ にら	だいこん キャベツ にら	ごめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	730	26.5	322	3.6
19	月	☆とっとり焼きそばについて 今日のとっとり焼きそばの中には、鳥取県の特産物の豆腐竹輪と、鳥取県産の豚肉や野菜がたくさん入っています。コッペパンにはさんで食べてもよし、そのまま食べてもよしです。	<small>しゅ</small> <small>じ</small> <small>つ</small> <small>の</small> <small>日</small> 食育の日 <small>だい</small> <small>ぜん</small> <small>こ</small> <small>む</small> <small>ぎ</small> 大山小麦 コッペパン		しゅうまい	とっとり焼きそば だいこんサラダ	デザート その他	しゅうまい ふたにく とうふちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みすな	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	コッペパン ちゅうかめん	あぶら	628 781	23.2 28.8	332 359	2.8 3.5
20	火	☆ますについて 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 ブロッコリーのごま炒め	デザート その他	ます かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん えのきたけ レモン キャベツ	ごめ さとう でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	639 736	26.1 30.4	335 361	2.5 3.1
22	木	☆今年度最後の給食について 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。	むぎいりごはん		若鶏肉の 照り焼き	ポークカレー いろどりサラダ	おめでとう デザート	とりにく ふたにく いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ にんにく スイートコーン なしびゅーれ	ごめ あぶら むぎ じゃがいも さとう	あぶら	778 890	28.1 39.9	304 315	2.9 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。