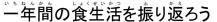
### 3月 予定献立表













## しんきゅう



寒い巻も終わり、 白ごとに朝るい白差しが戻り、 ち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。特に学学校3年生の皆さん は、学校総後も卒業になります。この9年間後べてきた総後は、栄養バランスの良い後事の見本で 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。 論食の思 い出を話したがら、楽しく食べてくださいし



# ~3月3日はひな祭り(桃の節句)



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。

~ であんじだい 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。

とっとりしもちがせちょう いま なが しびな 1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!

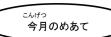


V Vi	出を話しなから、栄しく良へくくに合い!										0	3				
	DE CO	就 <b>献</b>			名				食べ物のはたらき					たんぱく質		<u>た</u> がん
日	<b>咋</b>	1 1 1 1 1 1	ぎゅうにゅう	しゅ さい	£/ \$1)	デザート	おもに体をつくる食品 おもに体の調			予を整える食品 おもにエネルギーのもとになる食品			エネルギー	たんぱく質	カルシウム	温 分
	日献立や食品のメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	魚・肉・たまご 豊・豊製品など	##31cmう lcmうばいひん 牛乳・乳製品 ccenta fun 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 集 物	こく類・いも類 さとう・菓子	あぶら るい 油 類	キロ カロリー	グラム	ミリ グラム	グラム
1	木	二節		さわらの みそマヨ焼き	とりっこ汁		さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	<b>ට</b> න්	ノンエッグマヨネーズ	(小)	(1/1)	(小)	(1/1)
							あぶらあげ		こまつな	たまねぎ	さつまりも	あぶら	665	28.1	312	2.4
					ごぼうのピリ゚゙辛゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゙		とりにく		パセリ	ごぼう	こんにゃく		(中)	(中)	(中)	(中)
							a⊬				さとう		773	33.0	329	2.8
2	★【桃の節句献立】★ 3月3百はひな繋りです。今日の桃の節句献立には、ちらし寿旬やあさりのすまし汁を取り入れました。デザートは鶯散質東部で普から従わってい	ちらし寿司		かれいの から揚げ	あさりのすまし汁 切手大稂の含め煮	おいり	かれい あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ <b>えのきたH</b>	<del>1</del>	あぶら			,	ł
							あさり	のり	ねぎ	ほししいたけ れんこん	さとう おいり		651	25.9	357	2.9
						03011	とうふ		さやいんげん	きりぼしだいこん	, こむぎこ					1
	る雑主菓子の「おいり」です。				切十人依の名の急		いとかまぼこ			たまねぎ	でんぷん		765	30.0	386	3.4
5	★ほうれんそうについて 「今かじの緑黄色野菜です。野菜の中でも貧血学院に効果がある鉄分が多く 含まれているため、貧血気味の人は特に積極的に食べてほしい野菜です。 今自は、鳥取県産のほうれんそうをソテーの中に入れました。	<sup>性をがた</sup> でップルパン		- ・	コーンポタージュ		とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	スイートコーン	コッペパン	あぶら		ļ	,	1
							とりにく		パセリ	たまねぎ	さとう		681	23.4	556	3.6
							ベーコン		ほうれんそう	キャベツ	でんぷん					1
					ほうれんそうのソテー						じゃがいも		763	25.6	591	4.1
	<b>太わかめについて</b> 鳥取市の学校豁後では、気高節酒り津でとれた关然のわかめを使用してい ます。わかめには、心も体も光気にしてくれるミネラルがたくさん含まれ ています。これから筍をむかえるわかめを味わっていただきましょう。	鶏五自ご飯		さばの 塩こうじ焼き	酒゚゚ノ津わかめのすまし汁		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう えだまめ		あぶら				1
							あぶらあげ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	こんにゃく	وادارها	581	27.2	280	3.1
6					だいこんのべっこう煮			17/7.67	140							1
7							さば			えのきたけ	さとう		698	32.3	302	3.8
	☆さくらげについて						かまぼこ			だいこん	しおこうじ		000	02.0	002	0.0
	・ 今日の八宝菜に入っているきくらげは、鳥取県産です。 食感がくらげに似ていることから「きくらげ」という名前が付いていますが、実は並に生えるきのこの仲間です。 コリコリとした独特の食慾を楽しみながら食べま	ご 節		焼きぎょうざ	八宝菜		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たけのこ		あぶら	686	25.0	312	19
					フルーツ点法*		いか				ぎょうざのかわ		000	23.0	312	1.9
										たまねぎ みかん もも	しらたまもち		707	00.7	005	
	しょう。									きくらげ パイン	でんぷん		/8/	28.7	325	2.3
8		いわ せきはん	n	若鶏肉の から揚げ	かきたま汁	5ゅう (中) + いわ - 一十二	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	<b>ට</b> න්	ごま	000	00.1	00.1	
		お祝い赤飯					たまご	かいそう	ほうれんそう	しろねぎ	こむぎこ	あぶら	666	26.1	291	2.6
		(ごま塩)				お祝いデザート	あずき			だいこん	でんぷん		896	22.0	321	
	十回り言及で言及りなから、木しへ及ってへたらい。							<u> </u>		キャベツ	(ちゅう)おいわいデザート		890	33.2	321	3.2

#### 平成30年

### 3月 予定献立表





#### 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ゅうしょく 鳥取市立河原学校給食センター

	D##	曜 献立や食品のメッセージ	献		<u> </u>	立名		食べ物のはたらき						T カルゼ	+ 4.14/m	カルシウム	造资
日			しゅ しょく	ぎゅう にゅう	しゅさい	<u> بر</u> چن	デザート	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品					たんはく貝		-m //
			主食	牛乳	主業	<b>薊</b> 菜	その他	鰲・肉・たまご ・豆・豆製品など	作乳・乳製品 ・乳・乳製品 ・ 乳製品 ・ 水魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 菓 物	こく類・いも類	****	キロ カロリー	グラム	ミリ グラム	グラム
9		☆さわらについて ・ さわらけ、発作でできる / 广葉ト争いて「離」ト語コ、葉を介げて終って		<b>√</b> 5	+405.0	たった 厚揚げのみそ汁		さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	2 <b>6</b>	あぶら	(小)	(小)	(小)	(小)
									ר שאר שים				פינוש	685	28.9	347	2.2
	金 さわらは、漢学で驚へんにちと書いて「鰭」と読み、ちを合ける驚です。 今首は、鶯散港で永揚げされたさわらを揚げて、梨ピューレを隠し様に入れた背酸っぱいタレをからめました。	ご飯		さわらの 梨ソースがらめ			あつあげ		ねぎ	なしピューレ	でんぷん さといも		(中)	(中)	(中)	(中)	
					はくさいのそぼろ煮		<del>ያ</del>		こまつな	だいこん	こむぎこ				\ \ /		
								とりにく			はくさい	さとう					
12		★プロッコリーについて プロッコリーは、凝黄色野菜の一つで、鳥散源でも多く栽培されています。今台は、鳥散市で作られた新鮮なブロッコリーを使って、終食セン	だいせんこ む ぎ	n	チキンと	コンソメスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ もやし	コッペパン	バター				
			大山小菱 黒糖パン		ブロッコリーの グラタン			ウインナー	チーズ	にんじん	かぶ	こくとう	ごまドレッシング	692	25.0	496	3.7
		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				ごぼうサラダ		ツナ		パセリ	はくさい						
	ターで	ターで手作りのグラタンを作りました。				C18 J J J J				こまつな	ごぼう			831	29.0	559	4.5
13	<b>₩</b> 24.	☆みそについて				(→ / + / °)		ぶたにく さつまあけ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	<b>ට</b> හි	あぶら				
	بار	人 みそは、日本人には欠かせない調保料の一つです。 僚料は大豆で、漬した大豆に塩と麹を混ぜ、発酵させて作ります。 経資では、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。	ご飯		豚肉の	けんちん汁		<b>みそ</b> だいず	ひじき	ねぎ	<b>だいこん</b> でんぷん こんにゃく		686	28.4	341	2.3	
	X		こ飲		みそがらめ			さとう									
					,, 5.3 5.3					2,77,77		さといも		792	32.6	361	2.6
		★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、出世着と呼ばれていま 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				はまち かまぼこ ぎゅうにゅう <b>にんじん</b> しょうが たまね			*. = [ =	1= / / 1 /			ごまあぶら				
14	************************************			1	4++0					670	27.8	321	2.6				
			ご籤		はまちの 白ねぎソースかけ			ぶたにく		ねぎ	<b>しろねぎ</b> しめじ		あぶら	0,0	27.0	OZ.	2.0
				日はらり一人がり	高野豆腐の含め煮		a⊬		にら	だいこん	でんぷん		700	00.0	0.40		
		揚げされたはまちに白ねぎソースをかけました。						こうやどうふ			ごぼう	さつまいも		782	32.3	346	3.2
15		★【 <u>小学校を業お祝い献立</u> 】★ 小学校6年生のみなさん、幸業おめでとうございます。今日はリクエストが参かったわかめご飯やハンバーグ、ボテトサラダを取り入れたお祝い献立です。6年間の豁貨を振り遠りながら楽しい時間を過ごしてください。			ハンバーグの デミグラスソース かけ	もずくスープ	(が) お祝いデザート	ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	ノンエッグマヨネーズ				
	木		わかめご飯					ぶたにく	もずく	ねぎ	きゅうり	さとう		679	24.9	330	3.6
	'   '		1979 BJ CBX			ポテトサラダ		とうふ	わかめ	トマト	えのきたけ	じゃがいも					
						,n,, i , , , ,		かまぼこ				(しょう)おいわいデザート		758	28.4	312	4.3
		★キャベツについて キャベツには風薬を学防する働きのあるピタミンCが多く含まれています。1番多く含まれているのが味葉、2番首に多いのが筋の部分なので、 総管ではなるべく使うようにしています。  ★とっとり焼きそばについて 今首のとっとり焼きそばの中には、鳥散巣の特産物の豆腐竹輪と、鳥散巣 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 良し、そのまま食べても良しです。			竹輪の 三色揚げ	じゃがいものみそ キャベツの跡め物		ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	<b>ට</b> න්	あぶら				
1.0	۵							# <del>₹</del>	あおのり	ねぎ	キャベツ	こむぎこ さとう					
10	<u> 1</u>		ご 節 ・					あぶらあげ	わかめ	にら		でんぷん					
								ぶたにく				じゃがいも		730	26.5	322	3.6
								しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	コッペパン	あぶら				
19			館船 大山小麦	<b>_</b>		とっとり焼きそば			さゆンにゆつ				פיונונט	628	23.2	332	2.8
	月		人山小麦 コッペパン		しゅうまい				たまねぎ	ちゅうかめん							
			コッペハン			だいこんサラダ		とうふちくわ			もやし			701	28.8	350	2.5
				-				かつおぶし			だいこん			/81	28.8	359	3.5
20		★ますについて ますは、さけの作情で、覚た自も能もさけとよく似ています。覚た自がピンク俗なのは、「アスタキサンチン」という色素が含まれているからです。今白は、ますを揚げて、背酸っぱいレモンソースをかけました。	ご節		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		ます かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	<b>ය</b> න	あぶら				
	火							とうふ	わかめ	ねぎ	えのきたけ	こむぎこ	ごま	639	26.1	335	2.5
								あぶらあげ		ブロッコリー	レモン	でんぷん	ごまあぶら				
								みそ			キャベツ	さとう		736	30.4	361	3.1
22		★ 今年度最後の豁後について 今自は、豁後の最終首です。今年度の豁後は、好き嫌いをせずに食べることができましたか?マナー食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?・ あことができましたか?振り遠りながら楽しく豁後を食べてください。			若乳肉の 照り焼き	ポークカレー	おめでとう デザート	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが えだまめ	<b>ය</b> න	あぶら				
			むぎ い _ 」はん	<b>\$</b>				ぶたにく			i	むぎ じゃがいも		778	28.1	304	2.9
	不		菱入りご飯			いろどりサラダ		いとかまぼこ			にんにく スイートコーン						
								いしかまはこ						890	39.9	315	3.5
								1	!		なしピューレ	おめでとうデザート	!	500	55.0	270	