



こんげつ 今月のめあて

一年間の食生活を振り返ろう



鳥取市立河原学校給食センター



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、5日に「中学校卒業お祝い献立」、14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し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7日に開催されます!



Table with columns: 日曜日, 献立名, 主食, 牛乳, 主菜, 副菜, デザート, 食べ物のほたらき (Energy, Fat, Calcium, Salt), and Nutrient 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> 献立や食品のメッセージ 	献立名				食べ物のほたらき										
			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		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
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	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				
8	金	<p>☆きくらげについて</p> <p>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、実は山に生えるきのこの仲間です。コリコリとした独特の食感を楽しみながら食べましょう。</p>	ごはん		焼きぎょうざ	八宝菜  フルーツ白玉	デザート その他	ふたにく うすらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ にんにく みかん もも きくらげ パイン	こめ ぎょうざのかわ でんぶん しらたまもち	あぶら	(小) 708 (中) 808	(小) 26.9 (中) 30.6	(小) 313 (中) 328	(小) 1.9 (中) 2.3
11	月	<p>☆チキンのマーマレード焼きについて</p> <p>今日は、鳥取県産の鶏肉に、しょうがやにんにく、マーマレードなどを漬けこんで焼いたチキンのマーマレード焼きです。マーマレードを使うことで肉がやわらかくなったり、出来上がりの照りが良くなる効果があります。</p>	<small>だいせんこむぎ</small> 大山小麦 <small>くろこ</small> 黒糖パン		チキンの マーマレード焼き	コンソメスープ  いろいろサラダ	デザート その他	とりにく ウイナー いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん  ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく かぶ スイートコーン	コッペパン ドレッシング こくとう マーマレード		642	27.7	348	3.5
12	火	<p>☆豆腐竹輪について</p> <p>豆腐竹輪は、魚のすり身に豆腐を入れて作ったもので、鳥取県東部の特産物です。豆腐を入れているのでふんわりやわらかく、魚のすり身だけで作った竹輪とは違ったおいしさがあります。また、魚と豆腐の両方の栄養をとることができます。</p>	ごはん		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	けんちん汁  五目ひじき	デザート その他	とうふちくわ だいず とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん  ねぎ さやいんげん	だいこん こんにやく	こめ こむぎこ さといも でんぶん さとう ベーキングパウダー	あぶら	653  729	25.1  27.2	366  386	2.4  2.6
13	水	<p>☆はまちについて</p> <p>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。</p>	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 だいこん しろねぎ ごぼう たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぶん さつま芋	ごまあぶら あぶら	670  782	27.8  32.3	321  346	2.6  3.2
14	木	<p>★【小学校卒業お祝い献立】★</p> <p>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。</p>	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	デザート その他	ぎゅうにく いたがまぼこ ふたにく ロースハム とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん  ねぎ もずく	たまねぎ きゅうり	こめ パンこ さとう じゃがいも しょうお祝いデザート	ノンエッグマヨネーズ	700  757	25.3  28.5	335  306	3.7  4.2
15	金	<p>☆キャベツについて</p> <p>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。</p>	ごはん		手作り コロッケ	厚揚げのみそ汁  キャベツの炒め物	デザート その他	ぎゅうにく みぞ あつあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん  ねぎ にら	だいこん たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	832	27.8	378	3.1
18	月	<p>★【かみかみ献立】★</p> <p>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、かみかみごぼうサラダのごぼうとれんこんを特によくかんで食べましょう。</p>	<small>だいせんこむぎ</small> 大山小麦 コッペパン		しゅうまい	とっとり焼きそば  かみかみごぼうサラダ	デザート その他	しゅうまい ツナ 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  ごまつな	キャベツ たまねぎ れんこん もやし ごぼう	コッペパン あぶら めん ごまドレッシング	あぶら	640  795	26.0  32.0	336  364	2.8  3.5
19	火	<p>☆ますについて</p> <p>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。</p>	 ご飯		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 みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん  ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん 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
20	水	<p>☆今年度最後の給食について</p> <p>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。</p>	<small>むぎい</small> 麦入りごはん		若鶏肉の 照り焼き	カレー  だいこんサラダ	デザート その他	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん  みすな	しょうが にんにく だいこん たまねぎ なしピーレ えだまめ	こめ じゃがいも むぎこ さとう おめでどうデザート	あぶら ドレッシング	767  889	35.6  48.7	298  314	2.9  3.7

☆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。