

令和3年

3月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくもくひょう
鳥取市の今月の給食目標

いちねんかん しょうせいかつ ふ かえ
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よく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて しゃくひん 献立や食品のメッセージ 	献立名				食 べ 物 の は た ら き						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	
			主 食	牛 乳	主 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						
							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					
1	月	★【リクエスト献立】★ 今日は、散岐小学校のリクエスト献立です。各学年で人気の高いメニューを組み合わせた献立を考えられました。今年度のリクエスト献立は最後になります。味わっていただきましょう。	りんごパン		境港サーモンの 塩こうじ焼き	もずくスープ りっちゃんサラダ	りんご タルト	サーモン 豆腐 ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん トマト	りんご もやし しろねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	コッペパン しおこうじ りんごタルト さとう	オリーブあぶら	(小) 670 (中) 762	(小) 27.6 (中) 30.6	(小) 332 (中) 358	(小) 3.2 (中) 3.8
2	火	★ながいもについて 鳥取県の特産品である、砂丘ながいもは鳥取県中部の砂丘地で栽培されています。給食では、1年を通して県産のながいもを使っています。今日は、みそ汁に入れました。ほくほくとした食感を味わってください。	ご飯		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	ながいものみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい きりぼしだいこん ながいも さとう	ごめ でんぶん こむぎこ ながいも さとう	あぶら	706 818	24.4 28.1	326 347	2.4 2.9
3	水	★【桃の節句献立】★ 旧暦の3月3日頃に桃の花が咲くことや、桃が魔除けの効果をもつとされていたことから、桃の節句となりました。今日は、鳥取県東部で昔から伝わる郷土菓子のおいりや、ちらし寿司を取り入れました。	ちらし寿司		さわらの 西京焼き	ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	おいり	さわら みそ 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん みずな えのきたけ たまねぎ えだまめ	ほししいだけ たけのこ れんこん ふ おいり こんにやく	ごめ さとう ふ おいり こんにやく	あぶら	578 665	25.4 27.6	322 341	2.4 2.7
4	木	★豆腐竹輪について 豆腐竹輪は、鳥取県東部に伝わる郷土食です。江戸時代に、「貴重な魚のかわりに豆腐を食べるように」と言われ、豆腐を混ぜ合わせて作った豆腐竹輪が考案されました。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	なめこのみそ汁 ブロッコリーのおかか炒め		とうふちくわ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな ブロッコリー	なめこ はくさい だいこん しろねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ でんぶん ごまあぶら	あぶら	577 697	20.9 25.8	343 378	2.4 3.1
5	金	★きくらげについて きくらげはきのこの仲間で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。今日は、河原町で栽培されているきくらげを使いました。コリコリと食感がよいきくらげを味わってください。	ご飯		豚肉の キムチ炒め	きくらげとはるさめのスープ フルーツ白玉		ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ にんにく みかん バイン はくさいキムチ だいこん きくらげ	ごめ はるさめ しらたまだんご さとう	あぶら	620 716	23.7 27.6	281 294	1.9 2.5
8	月	★【かみかみ献立】★ 毎月8のつく日はかみかみ献立です。今日は、サラダにかみごたえがある「たこ」を入れています。よくかんで食べることは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、全身の健康につながります。	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	コーンの豆乳ポタージュ たこのサラダ		ぶたにく とりにく ベーコン とうにゅう たこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	スイートコーン たまねぎ だいこん キャベツ	コッペパン パンこ でんぶん じゃがいも こめこ	あぶら	656 822	24.3 30.1	393 455	2.6 3.2
9	火	★ナムルについて ナムルは韓国の家庭料理です。野菜や山菜をゆでて、調味料とごま油で和えて作ります。今日は、ゆでた野菜とハムを炒め合わせて作った炒めナムルです。	ご飯		プルコギ	わかめスープ 炒めナムル		ぶたにく ぎゅうにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ	ごめ さとう ごま あぶら	ごまあぶら ごま あぶら	572 655	24.4 27.4	289 303	2.4 3.0
10	水	★【魚の日献立】★ 毎月10日の魚の日には、地元の魚を取り入れた献立を提供しています。今日は、鳥取県産のさばです。さばには、血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくしたりする脂質が含まれています。	ご飯		さばの ねぎみそ焼き	けんちん汁 キャベツの炒め物		さば みそ あぶらあげ 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	しろねぎ しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん	ごめ さとう こんにやく	あぶら	609 709	25.6 30.1	320 343	1.8 2.4
11	木	★【中学校卒業お祝い献立】★ 中学校3年生のみなさん、卒業おめでとうございます。今日は、給食センターで手作りしたハンバーグを取り入れました。これからも、給食を思い出して栄養バランスのよい食事を心がけましょう。	ゆかりご飯		手作り ハンバーグ	厚揚げのみそ汁 千草和え	(中) お祝い デザート	ぎゅうにく 豆腐 あつあげ ハム とうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ こまつな	たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ もやし えのきたけ	ごめ パンこ さとう (餅) いちごゼリー	ごまあぶら	644 786	26.4 30.9	346 375	3.3 3.9

☆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。

〇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。

令和3年

3月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくもくひょう
鳥取市の今月の給食目標

いちねんかん しょくせいかつ ふ かえ
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よく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	こんだて 立名				たべ物の はたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			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					
								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
12	金	☆ <u>豆乳について</u> 豆乳は、大豆に水を加えてすりつぶし、加熱したものです。今日は、河原町で作られている豆乳をみそ汁に入れました。みそも大豆からできているため相性がよく、豆乳のコクが加わり、まろやかなみそ汁になります。	ごはん		あじのかば焼き	とうにゅう 豆乳みそ汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め		あじ とうにゅう あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう 	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが はくさい えのきだけ キャベツ	こめ こむぎこ でんぶん さつまいも さとう しおこうじ	あぶら	(小) 663 (中) 743	(小) 25 (中) 27.0	(小) 321 (中) 340	(小) 2.2 (中) 2.6
15	月	☆ <u>納豆ボールについて</u> 納豆は、蒸したり煮たりした大豆を、納豆菌で発酵させたものです。納豆にすることで栄養価が高まります。今日の納豆ボールは、納豆と一緒にひき肉や白ねぎ、スイートコーン、みそなどを混ぜて作りました。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		なっとう 納豆ボール	ながいものカレースープ れんこんのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく なっとう みそ だいず ウインナー	ぎゅうにゅう 	チンゲンサイ にんじん パセリ	しろねぎ スイートコーン れんこん たまねぎ キャベツ	コッペパン でんぶん ながいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	684 819	25.9 31.1	350 383	2.9 3.8
16	火	☆ <u>だしについて</u> だしは、和食の基本であり、さまざまな料理でだしを活用しています。給食では、みそ汁やすまし汁、煮物などに煮干しや削り節でとっただしを使っています。今日は、削り節でしっかりとだしをとって作ったすまし汁です。	ごはん		はまちの レモン焼き	さじどうふ 佐治豆腐のすまし汁 炒りどり		はまち どうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はくさい しろねぎ しょうが ごぼう えだまめ	レモン はくさい しょうが キャベツ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	638 709	26.1 28.0	299 315	1.9 2.3
17	水	☆ <u>ほうれんそうについて</u> ほうれんそうは、色のこい野菜の中でも、ビタミン類、無機質がまんべんなく含まれています。特に、目や皮膚の粘膜を健康に保つカロテンや、貧血予防に役立つ鉄分が多いです。	ごはん		あげだし豆腐の きのこあんかけ	ぶたじる 豚汁 ほうれんそうのおかか煮		とうふ みそ ぶたにく かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな ほうれんそう	しめじ まいたけ だいこん ごぼう キャベツ	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	600 697	19.2 22.3	298 314	2.3 2.9
18	木	★【 <u>小学校卒業お祝い献立</u> 】★ 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、手作りのお好み焼きや、リクエストが多かったわかめご飯を取り入れました。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		いか入り お好み焼き	こうはく 紅白かまぼこのすまし汁 きんぴらごぼう	しょう (小) お祝い デザート	いか かつおぶし かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ほうれんそう さやいんげん だいこん ごぼう	キャベツ しろねぎ えのきだけ ごぼう	こめ ながいも さとう こんにゃく ごま しょう(小) いちごゼリー	あぶら ノンエッグマヨネーズ	629 689	19.4 21.6	298 312	3.0 3.3
19	金	☆ <u>切干大根について</u> だいこんを干切りにして乾燥させて作る切干大根は、古くから作られてきた保存食の一つです。乾燥させることによって、保存性が高まるだけでなく、栄養分やうまみがぎゅっと凝縮されます。	ごはん		ホイコーロー	チンゲンサイのスープ 切干大根の中華サラダ		ぶたにく どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ にんにく きりぼしだいこん たまねぎ もやし スイートコーン	こめ さとう でんぶん タンメン	あぶら ごまあぶら	598 689	25.3 29.7	329 348	2.4 2.9
22	月	☆ <u>米粉について</u> 米粉は、団子やせんべいの原料として古くから親しまれてきましたが、最近ではケーキなどの洋菓子や料理にも使われるようになりました。今日は、鳥取県産の米粉を使った米粉パンです。米粉は米を粉にしたものなので、米の消費拡大にもつながります。	こめこ 米粉パン		しゅうまい	焼きそば いろどりサラダ		ぶたにく とうふちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし たまねぎ キャベツ スイートコーン	こめこパン こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	615 764	25.6 31.8	317 340	2.5 3.1
23	火	☆ <u>今年度最後の給食について</u> 今日は、今年度の給食最終日です。1年間、食事のマナーを守って食べることができたか、感謝の気持ちを持って食べることができたか、など振り返りながら楽しく給食を食べてください。	ごはん		てづく 手作り ささみフライ	にらのみそ汁 白ねぎのそぼろ炒め		ささみ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん さやいんげん	しろねぎ はくさい しょうが しめじ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ パンこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	653 762	27.5 32.2	296 314	2.1 2.5

☆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。

〇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。