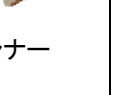
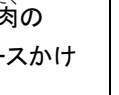
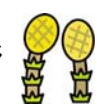
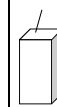
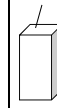
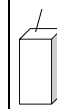
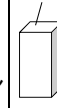
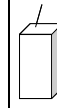
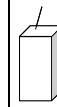
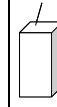
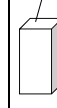




日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
1	月	ごはん		さけの塩焼き	とりっこみそ汁  切干大根の含め煮		さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	ごはん さつまいも さとう こんにやく	小学校 601 中学校 690	小学校 25.2 中学校 29.5	小学校 11.3 中学校 12.2	小学校 1.8 中学校 2.2	●とりっこみそ汁について・・・とりっこみそ汁は、さつまいもやねぎ、煮干しなど地元の食材をたっぷり使ったみそ汁です。また、コクが出てさらにおいしくなるように、鳥取県産の若鶏肉を入れました。地元の恵みに感謝していただきましょう。	
2	火	酢めし		ウインナー	 菜の花のすまし汁 キャベツのツナ和え	てま 手巻き のり	ウインナー とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん なのはな キャベツ きゅうり	えのきたけ たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	620 698	21.4 24.0	17.9 19.1	3.0 3.7	★桃の節句献立★・・・3月3日は「ひなまつり」です。旧暦では、桃の花が咲く季節でもあることから「桃の節句」とも呼ばれています。古くから桃には「人の身に病気を起こす原因を取り除く力がある」といわれています。今日は、ひなまつりにちなみ「酢めし」や「菜の花のすまし汁」、「手巻きのり」を献立に取り入れています。自分で手巻きずしを作って食べてください。	
3	水	大山小麦 コッペパン		春巻き	塩こうじスープ  焼きそば	むらさき 紫いも チップス	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ だいこん しめじ むらさきいも	コッペパン こめこ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ はるさめ しおこうじ ちゅうかめん むらさきいも	あぶら 708 893	20.5 24.5	29.6 39.5	2.9 3.6	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米こうじと塩と水を混ぜ、発酵させて作られる調味料です。塩こうじの中に含まれる酵素には、食べ物の甘味やうま味を引き出し、料理をおいしくするはたらきがあります。今日は、鳥取市産の米を使って作られた塩こうじをスープに入れました。	
4	木	ごはん		 ハンバーグの たまねぎソースかけ	コーンポタージュ だいこんサラダ	(湖南学園・ 湖東中) お祝い デザート	ぶたにく だいず ぎゅうにく とりにく ローズハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ほししいたけ だいこん しめじ スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう パンこ おいわいデザート	ドレッシング 682 901	21.7 25.8	20.9 28.9	1.8 2.1	★中学校卒業お祝い献立★・・・今日は、もうすぐ卒業をむかえる中学校3年生のみなさんへのお祝い献立です。鳥取県産の食材を使って作られた「ハンバーグのたまねぎソースかけ」や、「コーンポタージュ」などが登場します。卒業してからも、栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしてください。	
5	金	ごはん		あじフライ	しいたけのみそ汁 ほうれんそうのごま炒め		あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ もやし はくさい しろねぎ たけのこ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう パンこ	あぶら ごま ごまあぶら	637 764	23.7 29.2	19.6 24.1	1.6 1.8	●しいたけについて・・・しいたけは、春と秋に旬をむかえるきのこです。しいたけには、うま味成分の「グアニル酸」が多く含まれているので、汁物や煮物、鍋物などの料理によく合います。また、他のきのこにはほとんど含まれていない「エリタデニン」という成分があり、血液の流れをよくするはたらきがあります。
8	月	ごはん	 	ひれ勝つ (ヒレカツ)	チキンカレー れんこんのかみかみソテー	みかん ゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン あかピーマン きピーマン	たまねぎ にんにく れんこん なし	ごはん こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも こんにやく みかんゼリー	あぶら 767 916	22.4 26.9	19.4 24.8	2.5 2.7	★受験生応援献立★・・・今日は受験生へ応援の気持ちをこめて、『必ず勝つ』ように「ひれ勝つ」や、『きちんと勝つ』で「チキンカレー」、「試験に通る」よう穴があいているれんこんを使った「れんこんのかみかみソテー」など、縁起が良いメニューにしています。受験生のみなさんが、全力で試験に臨めるよう祈っています。	
9	火	ごはん		さわらの 梅あんかけ	さといものみそ汁 牛肉と高野豆腐の炒め煮		さわら ぎゅうにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ うめ しろねぎ たけのこ	ごはん さとう でんぶん さといも	あぶら 611 701	25.5 29.4	14.5 16.1	1.8 2.2	●さわらについて・・・さわらは春を告げる魚のひとつです。この時期に水揚げされるさわらは、脂がのって、身がふっくらとやわらかいのが特徴です。今日は鳥取港で水揚げされたさわらに、春を感じられるよう梅あんをかけました。地元のおいしい魚を味わいましょう。	
10	水	大山小麦 コッペパン		あごカツ	野菜のコンソメスープ  キャベツのコールスローサラダ		とびうお ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン しめじ しょうが	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨネーズ 734	21.6 25.2	25.3 29.7	2.6 3.2	★魚の日献立★・・・毎月10日は「魚の日献立」で、魚を使った給食を提供します。3月は、中部の琴浦町で誕生した「あごカツ」です。あごカツとはとびうおをすり身にして、パン粉をつけたものです。あごのうま味がぎゅっとつまったあごカツを、コッペパンやキャベツのコールスローサラダなどと組み合わせて食べてみてください。	
11	木	ごはん		 わかどりにく 若鶏肉の 香味ソースかけ	なめこ汁 五目ひじき		とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ほうれんそう さやいんげん とうがらし	しょうが なめこ だいこん たまねぎ れんこん	ごはん さとう でんぶん	あぶら 644 734	25.1 28.4	18.1 19.8	2.3 2.6	●ひじきについて・・・ひじきは貧血の予防に効果のある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維などが多く含まれています。今、成長期であるみなさんには、しっかり食べて欲しい食べ物のひとつです。今日は、いろいろな食べ物を組み合わせて「五目ひじき」にしています。	



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				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(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	
12	金	ごはん		砂丘焼き 	しらたまだんごじる 白玉団子汁 はくさいの甘酢和え		ぶたにく とりにく おから みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	もやし たまねぎ えだまめ だいこん はくさい	ごはん しらたまもち さとう	ごま	小学校 641 中学校 748	小学校 23.1 中学校 27.6	小学校 14.9 中学校 17.2	小学校 1.6 中学校 2.1	●砂丘焼きについて・・・「砂丘焼き」は、鳥取県産の豚肉や鶏肉、おから、みそなどを混ぜ、表面にすりごまをふりかけて焼いた給食センターのオリジナルメニューです。すりごまを鳥取砂丘の砂のようにみたてて、砂丘焼きという名前をつけました。ごまやみその風味を感じながら食べてください。
15	月	ごはん		さばの みそだれかけ	にく 肉じゃが いろどり野菜の和え物		さば ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく		688 799	26.9 31.2	17.3 19.4	1.8 2.2	●さばについて・・・さばは「青魚の王様」と呼ばれるほど栄養が豊富な魚です。特に脳の成長やはたらきを活発にし、血液をサラサラにするのはたらきがあるDHAやEPAという脂が多く含まれています。また、丈夫な骨をつくるカルシウムやビタミンDなども多く含まれています。今日は、鳥取県産のさばにみそだれをかけました。
16	火	ごはん		ビビンパ	たらのキムチスープ ごぼうだいず		ぶたにく たら だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	もやし たまねぎ たけのこ ごぼう にんにく はくさいキムチ はくさい	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	679 781	25.8 29.3	18.8 21.2	1.6 1.9	●たらについて・・・たらは身がやわらかく、あっさりとした味が特徴の白身魚です。からだをつくるたんぱく質や、貧血の予防に効果があるビタミンB12を多く含んでいます。今日は、鳥取港で水揚げされたたらをキムチスープに入れてい
17	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		て 照り焼きチキン	しろ 白ねぎラーメン かい 海そうサラダ	すえつねしょうこやま (末恒小・湖山 にししょう はまぎししょう 西小・浜坂小・ かろしょう こやま 賀露小・湖山 しょう小) 祝いデザート	とりにく ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし たまねぎ だいこん しろねぎ きゅうり	コッペパン さとう ちゅうかめん おいおいデザート		759 755	32.6 35.9	28.4 25.8	3.3 3.8	★小学校卒業お祝い献立★・・・19日に卒業式をむかえる小学校6年生のみなさんをお祝いして、人気メニューの照り焼きチキンとラーメンを献立に取り入れました。6年生のみなさんの思い出に残っている給食はどのような献立でしょうか。小学校での生活を思い出しながら、友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。
18	木	ごはん		しいらの 甘辛だれがらめ	さきゅう 砂丘ながいものみそ汁 こんさい 根菜のうま煮		しいら あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ れんこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん ながいも	あぶら	656 753	27.0 31.0	17.2 18.9	1.9 2.1	★かみかみ献立★・・・8の付く日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、あごの筋肉まわりにある血管や神経が刺激され、脳ののはたらきが活発になり、記憶力や集中力がアップするといわれています。今日は、よくかめるように角切りにしたしいらを油で揚げ甘辛いたれをからめました。食べるときはひと口30回を目標に、あごをしっかり動かすよう意識してみてください。
19	金	ごはん		ポテトの 豆乳グラタン	にくだんご 肉団子のスープ なし キャベツの梨ソース炒め		ベーコン だいず とりにく とうにゅうクリーム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ごまつな	えだまめ はくさい だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	なし ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	673 776	23.5 26.9	18.8 21.2	2.1 2.4	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地元の食べ物のおいしさを知ってもらうために、地産地消に取り組んでいます。今日は、だいず、しめじ、だいこんや梨など鳥取県産の食べ物を多く取り入れました。給食を食べながら、地元の食べ物を覚えていきましょう。
22	月	ごはん		はたはたの から揚げ	けんちん汁 しろ 白ねぎのみそ炒め		はたはた とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ごぼう にんにく しろねぎ キャベツ たまねぎ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん さといも こんにゃく	あぶら	607 751	22.3 28.7	16.4 22.3	1.5 2.2	●けんちん汁について・・・けんちん汁は、豆腐、ごぼう、にんじん、さといもなどを炒めてだし汁で煮込み、しょうゆで味を調えた汁です。その昔、「建長寺」というお寺のお坊さんが、ぐずれてしまった豆腐と野菜を煮込んで作った「建長寺汁」が語源となったといわれています。
23	火	ごはん		ぎょうざ	はっほうさい 八宝菜 はるさめの中華和え		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にら	しょうが もやし はくさい たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ きくらげ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	639 744	21.9 25.0	14.1 15.7	1.7 2.1	●春休みの過ごし方について・・・明日から春休みが始まります。元気に新しい学年を迎えるためには、休み中も生活リズムを整えたり、バランスのとれた食事を心がけたりすることが大切です。充実した春休みを送り、新学期には元気な姿で登校しましょう。