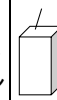
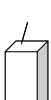




日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	月	ごはん		さけの塩焼き	とりっこみそ汁 切干大根の含め煮		さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	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 こんぱやく		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 地元の食材にこだわったみそ汁です。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」と言われています。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。
3	水	だいせんこむぎ 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 あおのり	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	 (中)お祝い デザート	ぶたにく だいず ぎゅうにく とりにく ロースハム 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、中学校には「お祝いデザート」を取り入れました。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、血液の流れを良くするはたらきがあります。
8	月	ごはん		ひ 必れ勝つ (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こめて、『必ず勝つ』 ように「必れ勝つ」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	だいせんこむぎ 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	610 734	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、鳥取県琴浦町で誕生した「あごカツ」です。あごカツはとびうおをす 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、「五目ひじき」にたっぷりひじきを使っています。



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・ 歯をつくる(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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
12	金	ごはん		砂丘焼き 	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 こまつな	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だてて、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	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 こまつな	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	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	白ねぎラーメン 海そうサラダ	 祝 (小)お祝い デザート	とりにく ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん	しょうが もやし たまねぎ だいこん しろうねぎ きゅうり	コッペパン さとう ちゅうかめん おいわいデザート		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。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	砂丘ながいものみそ汁 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	肉団子のスープ 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 こまつな	えだまめ なし はくさい だいこん キャベツ たまねぎ しめじ	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 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 こまつな	ごぼう にんにく しろうねぎ 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。名前の由来は「建長寺」というお寺のお坊さんが、くずれてしまった豆腐と野菜を煮込み作った汁を「建長寺汁」と呼び、のちに「けんちん汁」となったといわれています。
23	火	ごはん		ぎょうざ	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 さくらげ	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、休み中も規則正しい生活や、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。充実した春休みを送り、新学期には元気な姿で登校してください。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。