



令和2年度 3月予定献立表



鳥取市
今月の給食目標

一年間の食生活を振り返ろう

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる 1群(肉・魚・豆・豆製品)	おもに体の調子をととのえる 2群(牛乳・小魚・海藻)	おもにエネルギーになる 3群(緑黄色野菜)	おもに体の調子をととのえる 4群(その他の野菜・果物)	おもにエネルギーになる 5群(穀類・いも類・砂糖)	おもにエネルギーになる 6群(油脂)				
1月	★3月の給食目標について 3月の給食目標は、「一年間の食生活を振り返ろう」です。朝ごはんを食べて登校しましたか。苦手な食べ物にもチャレンジしましたか。自分で振り返ってみてください。	ごはん		揚げしゅうまい	中華コーンスープ 温ナムル	デザート ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし しろねぎ スイートコーン えのきたけ	こめ ごむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら	小学校 652 中学校 739	19.5 21.0	300 312	1.8 2.1
2火	★桃の節句献立について 3月3日は桃の節句(ひな祭り)です。とっとりでは、この日の行事食に伝統的な菓子「おいり」があります。全国的には、ひな壇に「あられ」や「ひしもち」を供えて祝います。	ゆかり ごはん		さわらの照り焼き	ふのすまし汁 菜の花和え	おいり	さわら あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな キャベツ	しょうが はくさい たまねぎ しろねぎ	こめ おいり さとう ふ		663 778	27.0 31.6	328 352	2.6 3.2
3水	★キャベツについて キャベツの特徴的な栄養素は、ビタミンUです。胃腸の粘膜を健康に保つはたらきがあります。そのため、ギリシャ時代には、薬として食べられていました。	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツ白玉		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みかん りんご	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	パン じゃがいも だんご	あぶら	614 733	22.6 25.7	311 330	3.1 3.6
4木	★スタミナ納豆について スタミナ納豆は、青谷給食センターの人気メニューです。ごま油でにんにく、しょうが、鶏肉ミンチ、納豆、青ねぎを炒めて酒、みりん、しょうゆ、タバスコで味付けしたものです。	ごはん		はまちの しょうがだれかけ	だいこんのみそ汁 スタミナ納豆		はまち みそ とりにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にんにく しょうが	しょうが だいこん はくさい しろねぎ	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	680 806	32.0 37.2	300 311	2.3 2.8
5金	★上寺地米について 上寺地米は、青谷小学校5年生と青谷高校の生徒と一緒に田植えや稲刈りを体験し、収穫したもち米です。もちもちとした食感です。	上寺地米 ごはん		若鶏肉のから揚げ	いか団子スープ しめじのオイスターソース炒め		とりにく いかだんご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ しめじ 白ねぎ	しょうが きくらげ にんにく たまねぎ はくさい	こめ かみじちまい さとう ごむぎこ でんぷん	あぶら	668 790	29.1 32.9	281 296	2.6 3.2
8月	★かみかみ献立について 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「れんこんとごぼう」です。よく噛むことでこの発育を促し、歯並びがよくなります。	ごはん		鮭のレモン焼き	じゃがいものスープ 根菜のトマトソース		さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	かぶ たまねぎ れんこん ごぼう	こめ パンこ じゃがいも	あぶら	609 700	24.5 26.4	266 274	1.9 2.1
9火	★たんぱく質について 筋肉、骨、血液、皮膚、髪の毛など私たちのからだの多くの部分はたんぱく質からできています。今日は、鶏肉、豚肉、高野豆腐、かまぼこがたんぱく質を多く含む食品です。	ごはん		チキンカツ	豚汁 高野豆腐のうま煮		とりにく ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しいたけ	はくさい えのきたけ しろねぎ えだまめ	こめ さといも さとう パンこ ごむぎこ	あぶら	653 774	28.6 33.0	305 322	3.0 3.4
10水	★しいらについて しいらは大きいもので体調2m、体重40kgほどあるそうです。海から揚げると、めまぐるしく色が変化することから、「虹の魚」とも呼ばれます。	大山小麦 コッペパン		しいらの バジル焼き	マカロニのスープ だいこんサラダ		しいら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん バジル ほうれんそう たまねぎ	にんにく だいこん スイートコーン キャベツ まいたけ	パン マカロニ	オリーブあぶら	589 709	25.3 30.0	297 315	3.0 3.7
11木	★海そうサラダについて 海そうサラダは、青谷中学校2年生のリクエストです。「海そうサラダの日はえらくても絶対に休みません。」と教えてくれました。みんなが楽しい給食を作りつづけてほしいと思います。	ごはん		若鶏肉の マーメレード焼き	ポークカレー 海そうサラダ	お祝い デザート	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん キャベツ スイートコーン	にんにく しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ マーメレード じゃがいも さとう	あぶら おいわいデザート	772 908	25.5 29.6	302 316	3.1 3.7



令和2年度 3月予定献立表



鳥取市
今月の給食目標

一年間の食生活を振り返ろう

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ TORIきゅうちゃん なっしちゃん	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
12 金	★手作り肉巻きについて 手作り肉巻きは、豚肉でにんじんとさやいんげんを巻いてスチームコンベクションオーブンで焼きました。よく噛んで食べてください。	ごはん		手作り肉巻き	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう ベーコン	にんじん いんげん ほうれんそう	キャベツ えのきたけ なめこ しろねぎ だいこん	こめ さとう	あぶら	小学校 625 中学校 720	29.5 31.9	329 348	2.5 2.8	
15 月	★酢について 酢には、疲れをとったり、おなかの調子を整えるはたらきがあります。また、食欲をそそる効果もあります。今日は副菜のバンサンスーの味付けに使っています。	ごはん		チリソース 肉団子	ワンタンスープ バンサンスー	とりにく ぶたにく なると ロースハム	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	エリンギ ごぼう はくさい れんこん きゅうり たまねぎ	こめ さとう ワンタン	ごま	637 760	20.8 23.4	299 317	2.9 3.2	
16 火	★ひじきについて ひじきには、食物繊維が多く含まれ血液をきれいにしたり、おなかの調子を整えるはたらきがあります。カルシウムも多く含まれ骨や歯を丈夫にします。	ごはん		赤かれの 甘酢かけ	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮	あかがれい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん	まいたけ はくさい	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら こんにゃく じゃがいも	624 737	25.4 29.4	338 358	2.8 3.1	
17 水	★牛肉について 牛は体重を1kg増やすのに7kg～8kgもの穀物(とうもろこしや麦など)が必要といわれます。穀物で育った牛は牧草で育つ牛より肉がやわらかく、うま味が多くなります。	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ビーフシチュー フレンチサラダ	ポークフランク ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ グリーンピース ほしぶどう	パン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	636 741	22.8 25.1	298 312	3.7 4.1	
18 木	★かみかみ献立について 毎月8のつく日は、噛みごたえのある食材を取り入れています。今日は、「ぜんまい」です。よく噛むことで、脳のはたらきが活発になります。	ごはん		さばの甘みそかけ	雨滝ゆばのすまし汁 ぜんまい炒め	さば みそ ゆば	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ぜんまい もやし	こめ さとう	ごまあぶら	586 696	25.8 30.2	275 284	2.6 3.2	
19 金	★ほうれんそうについて ほうれんそうには、カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムが豊富な野菜です。成長期に必要な栄養素を多く含んでいるので、残さず食べましょう。	ごはん		手作り肉巻き	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゆう ベーコン	にんじん さやいんげん ほうれんそう えのきたけ	なめこ だいこん しろねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	625 720	29.5 31.9	329 348	2.5 2.8	
22 月	★春色ポタージュについて 春は、植物が芽吹きだします。今日は、グリーンピースをすりつぶしてシチューに加え、黄緑色に仕上げています。春を感じてほしいと思います。	ごはん		かぼちゃフライ	春色ポタージュ キャベツのソテー	ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん かぼちゃ さやいんげん キャベツ	たまねぎ グリーンピース しめじ スイートコーン	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	741 846	18.1 20.2	277 287	2.3 2.5	
23 火	★らっちゃんそぼろについて 鳥取市福部町のらっきょうキャラクターは、「らっちゃん」といいます。今日は福部町の砂丘らっきょうを細かく刻んで、牛肉、豚肉のミンチと合わせてそぼろを作りました。	ごはん		らっちゃんそぼろ	わかめのすまし汁 はくさいのおかか和え	ぎゅうにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ かつお	にんじん チンゲンサイ	らっきょう しいたけ だいこん たまねぎ	こめ さとう	あぶら	581 702	21.4 24.5	307 323	2.2 3.1	

※1 2日は中学校卒業式、1 9日は小学校卒業式のため同じ献立を食べることはありませんのでご承知おきください。

※太字の食材は青谷町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。