



3月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

1年間の食生活をふりかえろう



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず       |                             | デザート<br>ほか           | 食べものはたらき・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・は歯をつくる(赤)            |                               | おもにからだ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  | 火  | ごはん           |    | かれのいから揚げ  | 肉じゃが<br>納豆和え                | すだちゼリー               | かれのい<br>ぎゅうにく<br>まぐろ<br>さつまあげ  | ぎゅうにゅう<br>なっとう<br>ぶたにく        | にんじん<br>さやいんげん<br>ほうれんそう             | たまねぎ<br>ととのえる<br>みどり                          | ごめ さとう<br>あぶら<br>でんぶん<br>こんにやく<br>じゃがいも | だいくん<br>だいくん<br>だいくん<br>だいくん | 735<br>877   | 30.5<br>36.3 | 21.5<br>24.5 | 2.0<br>2.6  | <p>●3月の給食目標について…3月の給食目標は、「1年間の食生活をふりかえろう」です。残り少ない給食時間を楽しみながら、1年間の自分の食生活をふりかえってみてください。次のステージに向かって羽ばたく準備をしていきましょう。</p>                       |
| 2  | 水  | ごはん           |    | 豚肉のおろしかけ  | ながいものカレースープ<br>しらたきのオイスター炒め |                      | ぶたにく<br>ウインナー<br>チキンハム         | ぎゅうにゅう<br>ウインナー<br>チキンハム      | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら                 | しろねぎ<br>もやし<br>スイートコーン                        | ごめ<br>ながいも<br>マカロニ                      | だいくん<br>だいくん<br>だいくん         | 623<br>736   | 26.1<br>30.3 | 18.0<br>20.2 | 2.0<br>2.3  | <p>●豚肉について…豚肉は、他の肉類に比べて、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、ごはんなどに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるときに必要になる栄養素で、疲労回復にも効果があります。今日はだいくんをすりおろして、豚肉のおろしかけにしました。</p>       |
| 3  | 木  | ごはん           |    | さわらの西京焼き  | たまねぎのすまし汁<br>菜の花のごま和え       | おいり                  | さわら<br>みそ                      | ぎゅうにゅう<br>みそ                  | にんじん<br>高根菜<br>しろねぎ<br>なのはな          | ほししいたけ<br>れんこん<br>たまねぎ<br>だいこん<br>キャベツ<br>もやし | ごめ<br>ごま<br>さとう                         | だいくん<br>だいくん<br>だいくん         | 594<br>678   | 24.8<br>26.8 | 13.8<br>14.1 | 2.5<br>2.9  | <p>★桃の節句献立★…3月3日はひな祭りです。みなさんが健やかに成長してくれるようお願いをこめて給食を作りました。ひな祭りには、全国的にひしもちやあられを飾ったり、食べたりする習慣があります。今日の給食には、古くから鳥取県東部に伝わる郷土菓子「おいり」をつけました。</p> |
| 4  | 金  | ごはん           |    | コロッケ      | だいくんのみそ汁<br>だいくんの含め煮        |                      | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>とうふ<br>さつまあげ  | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ          | にんじん<br>たまねぎ<br>だいこん<br>えのきたけ<br>しめじ | ごめ<br>あぶら<br>じゃがいも<br>こむぎこ<br>パンこ<br>さとう      | だいくん<br>だいくん<br>だいくん                    | 649<br>743                   | 22.4<br>25.3 | 21.0<br>21.9 | 2.4<br>2.8   | <p>●だいくんのたんぱく質について…だいくんのたんぱく質は、体の中で作ることができない「必須アミノ酸」をバランスよく含んでいます。また、消化吸収率が高いことが分かっていて、効率よく体の中に取り込めるのも特徴的です。今日は、鳥取県産のだいくんを使っています。</p>                 |  |
| 7  | 月  | 大山小麦<br>コッペパン |    | しいらのパン粉焼き | ポトフ<br>切り干大根のナポリタン          |                      | しいら<br>ウインナー<br>ベーコン           | ぎゅうにゅう<br>しいら                 | にんじん<br>パセリ<br>こまつな                  | たまねぎ<br>だいこん<br>きりぼしだいこん                      | コッペパン<br>パンこ<br>あぶら<br>じゃがいも            | だいくん<br>だいくん<br>だいくん         | 691<br>812   | 27.1<br>30.6 | 25.8<br>29.9 | 3.1<br>4.0  | <p>●しいらについて…しいらは大きいものと体長2メートル、重さ40キロにもなる大きな魚で、背中が青色、おなかは黄色い魚です。海から上がったときに、いろいろな色に変わることから「虹の魚」とも呼ばれています。</p>                                |
| 8  | 火  | ごはん           |    | 納豆ボール     | はるさめスープ<br>かみかみフルーツ         |                      | なっとう<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>チキンハム | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>パイナップル<br>みそ | にんじん<br>ほうれんそう<br>きくらげ<br>みかん        | しろねぎ<br>スイートコーン<br>たけのこ<br>キャベツ               | ごめ<br>あぶら<br>でんぶん<br>はるさめ<br>ゼリー        | だいくん<br>だいくん<br>だいくん         | 669<br>785   | 22.5<br>25.5 | 20.5<br>22.9 | 1.7<br>2.0  | <p>★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べると、脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。今日は、納豆ボールやかみかみフルーツで、かむ回数が増えるようにしました。</p>                                    |
| 9  | 水  | ごはん           |    | はまちのカレー焼き | すき焼き<br>こまつなのきんぴら           |                      | はまち<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>やきどうふ  | ぎゅうにゅう<br>ひじき<br>しろねぎ<br>たくあん | にんじん<br>こまつな<br>しろねぎ<br>たくあん         | しょうが<br>たまねぎ<br>はくさい<br>えのきたけ                 | ごめ<br>ごま<br>ふ<br>ごまあぶら<br>こんにやく<br>さとう  | だいくん<br>だいくん<br>だいくん         | 688<br>791   | 31.4<br>34.9 | 22.2<br>23.5 | 2.4<br>2.8  | <p>●はまちについて…はまちは、良質なたんぱく質とともに脂質もあり、うま味のあるおいしい魚で、鳥取県でも多く水揚げされています。出世魚のはまちは大きさにより名前が変わり、鳥取では成長に合わせて小さいものから、ひでりご、つばす、はまち、まるご、ぶりと呼ばれます。</p>    |
| 10 | 木  | 上寺地米<br>ごはん   |    | 若鶏肉のから揚げ  | ゆばのすまし汁<br>紅白なます            | (中)卒業<br>お祝い<br>デザート | とりにく<br>ゆば<br>とうふ<br>かまぼこ      | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>たまねぎ<br>しろねぎ<br>だいこん         | ごめ<br>ごま<br>あぶら<br>さとう                        | だいくん<br>だいくん<br>だいくん                    | 657<br>775                   | 25.5<br>29.2 | 22.4<br>25.2 | 2.2<br>2.6   | <p>★中学校卒業お祝い献立★…一足早いですが、3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日は、お祝いの気持ちをこめた紅白なます、また人気メニューの若鶏肉のから揚げを作りました。卒業してからも、主食、主菜、副菜、汁物のそろった栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてください。</p> |  |

※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。☆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月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

1年間の食生活をふいかえろう



Main table containing meal schedules for March, including columns for date, main dish, side dishes, dessert, and nutritional information. It includes detailed descriptions of each dish and their ingredients.

\*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。☆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。