



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	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		おもに体の調子をととのえる		おもに熱や力のもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							はちまきをつくる(赤)	あか	ととのえる(緑)	みどり	おもとになる(黄)	だいこん					
1	火	ごはん	牛乳	はまちのみりん焼き	キムチスープ はるさめのオイスター炒め	デザート	はまち とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん にら チンゲンサイ	だいこん もやし しょうが はるさめ さとう	ごはん あぶら	小学校 665	小学校 29.0	小学校 18.8	小学校 2.6	●はるさめのオイスター炒めについて...中国の広東省で生まれたオイスターソースは、貝の仲間である「かき」から作られる調味料です。日本語では「かき油」とも言われ、独特のうま味やコクがあります。今日は、はるさめや牛肉、野菜をオイスターソースで炒めました。	
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 キャロットパン	牛乳	ケチャップソース ほしがた 星型ハンバーグ	とうにゅう 豆乳ポタージュ いろいろソテー	デザート	とりにく ぶたにく とうにゅう ウインナー	ぎゅうにく	トマト にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ キャベツ スイートコーン しめじ	キャロットパン さとう じゃがいも ちゅう(中)お祝いデザート	小学校 646	中学校 22.0	中学校 25.0	中学校 3.0	★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年生をお祝いする献立です。星型のハンバーグや、カラフルな野菜のソテーでお祝いの気持ちを含めたメニューにしました。中学校には「お祝いデザート」が付いているので、楽しみながら食べてください。	
3	木	ゆかりごはん	牛乳	さわらの塩焼き 菜の花とひじきの和え物	てまりふのすまし汁	おいしい	さわら チキンハム	ぎゅうにく ひじき	にんじん ほうれんそう なののはな	だいこん えのきたけ はくさい	ごはん ふ おいしい	小学校 621	小学校 25.2	小学校 17.3	小学校 2.5	★桃の節句献立★今日は、子どもたちの成長と幸せを願う「ひなまつり」の日です。旧暦の3月3日は、桃の花が咲いていた時期であったことから「桃の節句」ともいわれています。鳥取県東部地区でひなまつりの時に食べられている郷土菓子の「おいしい」を献立に取り入れました。	
4	金	ごはん	牛乳	ぶたにく あまから 豚肉の甘辛だれがらめ	さといもとなめこのみそ汁 たまねぎの煮びたし		ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにく	にんじん ねぎ	はくさい なめこ えだまめ たまねぎ	ごはん さといも こむぎこ でんぶん さとう	小学校 669	小学校 27.1	小学校 20.1	小学校 2.0	●さといもとなめこのみそ汁について...さといもとなめこに含まれるぬめり成分には、おなかの調子を整えるはたらきや、免疫力を高めて病気にかけにくくするはたらきがあります。汁ごと食べられる料理にすると栄養素をむだなくとれるため、今日はみそ汁に仕上げました。	
7	月	ごはん	牛乳	ハムカツ	カレーシチュー キャベツのアーモンドソテー		とりにく ぎゅうにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにく	にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こめパンこ	小学校 766	小学校 24.3	小学校 25.0	小学校 2.6	●アーモンドについて...アーモンドには質のいい油が多く含まれており、血液をさらさらにするはたらきがあります。また、生活習慣病や体の老化を防ぐ「ビタミンE」、おなかの調子を整える「食物繊維」なども含まれており、1粒にたくさんの栄養素が詰まっています。今日は砕いたアーモンドをキャベツのソテーに入れました。	
8	火	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き	あじのつみれ汁 きんぴらごぼう		とりにく あじ みそ	ぎゅうにく	にんじん こまつな さやいんげん しょうが とうがらし	レモン はくさい ごぼう	ごはん こんにやく さとう	小学校 634	小学校 27.3	小学校 21.4	小学校 2.2	★かみかみ献立★毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみメニューは、かみごたえのあるこんにやく、ごぼうなどが入った「きんぴらごぼう」です。しっかりと食べて食べると、味がよく分りかきを楽しむことができます。1口30回を目安によくかんで食べましょう。	
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	ますのハーブ焼き	ミネストローネ いかのマリネ		ます いか かつおぶし	ぎゅうにく	にんじん トマト	キャベツ エリンギ たまねぎ きゅうり	コッペパン こめコマロニ じゃがいも さとう	小学校 545	小学校 27.3	小学校 16.4	小学校 3.2	●いかなのマリネについて...酢やオリーブ油に、肉や魚、野菜などの食材を浸す料理のことを「マリネ」といいます。マリネにすることで、食材がやわらかくなったり、調味料の香りがしみ込んで食べやすくなったりします。今日は、鳥取港で水揚げされたいかをマリネにしています。	
10	木	ごはん	牛乳	たら たらの葉味だれかけ	あつあげのみそ汁 そぼろだいこん		たら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにく	ねぎ しょうが しょうが だいこん にんじん ほうれんそう	しょうが しょうが ごぼう こむぎこ さとう でんぶん	ごはん あぶら	小学校 624	小学校 25.3	小学校 17.1	小学校 2.0	★魚の日献立★毎月10日は「魚の日献立」です。今日は、鳥取港で水揚げされた「たら」を献立に取り入れました。たらは、あっさりとした淡泊な味の特徴で、鯛やムニエルなど幅広く料理に使われています。今日は揚げたたらにねぎ・しょうが・一味とうがらしを入れた薬味だれをかけました。	

※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年間の食生活をふりかえろう



Main table containing meal schedules for March, including columns for date, day, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, food group, and nutritional value. It also includes a 'Theme and Message' column with seasonal information.

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。