



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 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・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	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群	kcal	g	g	g	
1	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 白ねぎソースかけ	だいこんと油揚げのみそ汁 千草和え	とりにく ローズハム みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな	にんじん しろうなぎ だいこん もやし	にんにく えのきたけ しろうなぎ はくさい さとう	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 676	小学校 25.1	小学校 24.9	小学校 2.8	●3月の給食めあてについて…今月の給食めあては、「1年間の食生活をふりかえろう」です。好き嫌いせずに食べることはできましたか？食事のマナーはどうでしたか？振り返ってみましょう。	
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのパン粉焼き	ビーフシチュー ほうれんそうのソテー	たら ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう	パセリ たまねぎ しめじ キャベツ	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	702	26.7	29.1	3.6	●牛肉について…今日のビーフシチューの中には、鳥取県産の牛肉が入っています。牛肉は、体を作る働きのある「たんぱく質」や、体の中に酸素を運ぶ働きのある「鉄分」が多く含まれています。しっかり食べて元気なからだを作りましょう。	
3	木	ちらし寿司		さわらの西京焼き	あめだき豆腐 雨滝豆腐のすまし汁 だいこんのべっこう煮	さわら みそ かまぼこ 豆腐	ぎゅうにゅう きざみのり ねぎ	にんじん ねぎ	ほししいたけ たけのこ たまねぎ だいこん	ごめ さとう おileri	あぶら	611	27.4	14.9	2.2	★桃の節句献立★…今日は、桃の節句献立です。ちらし寿司や鳥取県産のとうふから伝わっている郷土菓子の「おileri」を取り入れました。おileriは、鳥取市内の加工所で作られたものです。味わって食べて下さい。	
4	金	ごはん		やきにく 焼肉	わかめスープ フルーツ白玉	豆腐 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ごめ さとう	あぶら	632	24.7	15.4	2.1	●わかめについて…わかめには、骨や歯を丈夫にする働きのあるカルシウムが多く含まれています。給食では、気高町の酒津漁港でとれたわかめを使っています。これから旬をむかえるわかめを味わっていただきましょう。		
7	月	キムたくごはん		あげジャンボぎょうざ	はくさいスープ こまつなのオイスター炒め	ぶたにく とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう チンゲンサイ こまつな	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさいキムチ たくあん はくさい キャベツ	ごめ あぶら しらたき いよかんゼリー	ごまあぶら	653	20.2	20.3	3.6	●いよかんについて…いよかんは、1月～3月が旬の果物です。今日は、明日の高校受験にちなみ、「いい予感」にかけていよかんゼリーをデザートにつけました。給食を通して受験生のみなさんを応援しています。	
8	火	ごはん		さけの塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 かみかみきんぴら	さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ ピーマン	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	ごめ しおこうじ じゃがいも こんにやく	あぶら	591	26.0	13.8	2.3	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立です。今日は、かみかみきんぴらを献立に取り入れました。ごぼうやこんにやくなどが入っているのでよくかんで食べましょう。	
9	水	こめこ 米粉パン		コーンしゅうまい	しょうゆラーメン もやしナムル	やきぶた たら(しゅうまい)	ぎゅうにゅう たら(しゅうまい)	チンゲンサイ にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ はくさい もやし	こめこパン しゅうまいのかわ ちゅうかめん おいわいデザート	ドレッシング	672	29.1	22.6	3.1	●ラーメンについて…今日は、鳥取県産のきくらげが入ったしょうゆ味のラーメンです。きくらげは、河原町内の加工所で栽培されたものです。ラーメンの麺も、鳥取市の製麺所で作られたものを使っています。	
10	木	せきはん 赤飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	こうはく 紅白かまぼこのすまし汁 納豆サラダ	とりにく 豆腐 かまぼこ なっとう	ツナ ぎゅうにゅう ねぎ ほうれんそう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ おいわいデザート	あぶら ノンエッグマヨネーズ	775	28.2	31.1	2.1	★中学校卒業お祝い献立★…今日は、中学校卒業お祝い献立です。お祝いの時に食べる赤飯やお祝いデザートを献立に取り入れました。9年間の給食を振り返りながら、楽しく食べてください。	

※太字の食材は国府町・福部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



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・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		
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群						
11	金	ごはん		豚肉のしょうが炒め	なめこのみそ汁 じゃがいもの炒め物	ぶたにく あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ なめこ だしピューレ しょうが	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ じゃがいも しおこうじ	あぶら	小学校 629	小学校 27.5	小学校 18.3	小学校 2.2	●なめこについて…なめこ特有のぬめり成分には、おなかの調子を整えてくれる効果があります。また、とり過ぎた塩分を体外へ出す働きをするカリウムも多く含まれています。	
14	月	ごはん		さばのみそかけ	肉じゃが ささみのさっぱり和え	さば ぶたにく みそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら オリーブあぶら	小学校 644	小学校 27.4	小学校 15.6	小学校 2.6	●さばについて…さばは、背が青い青魚の一つです。さばの脂の中には、血液をサラサラにしたりの働きを活性化させる成分が含まれています。成長期のみなさんは、青魚を積極的に食べてほしいです。	
15	火	ごはん		酢鶏の砂丘めぐり	中華スープ はるさめの炒め物	とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しょうが たまねぎ しろうねぎ スイートコーン	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら	小学校 621	小学校 20.4	小学校 17.4	小学校 2.7	●酢鶏の砂丘めぐりについて…鳥取県といえば、鳥取砂丘をイメージする人も多いですね。今日のメニューの「酢鶏の砂丘めぐり」には、砂丘地で作られたらっきょうが入っています。味わって食べてみてください。	
16	水	大山小麦 黒糖パン		ハンバーグ	コンソメスープ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とうもろこし おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ なしピューレ しょうが キャベツ	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ こくとうパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 708	小学校 29.8	小学校 28.2	小学校 2.7	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、緑黄色野菜の一つです。野菜の中でも貧血予防に効果がある鉄分が多く含まれています。今日は、鳥取県産のほうれんそうがサラダの中に入っています。	
17	木	わかめごはん		ささみのフレーク揚げ	豚汁 いろいろサラダ	ささみ ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こまつな	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ えのきたけ しろうねぎ スイートコーン	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ コーンフレーク パンこ ドレッシング	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 766	小学校 29.4	小学校 24.7	小学校 3.0	★小学校卒業祝い献立★…18日に卒業式を迎える小学校6年生のみなさんをお祝いするメニューを献立に取り入れられました。小学校生活を振り返りながら、楽しく食べてください。
18	金	ごはん		いか入りお好み焼き	もずくのすまし汁 はくさいと豚肉のごま炒め	いか かつおぶし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	もやし にんにく たまねぎ はくさい	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ こむぎこ ながいも さとう	ごまあぶら ごま	小学校 569	小学校 22.6	小学校 10.8	小学校 2.5	★かみかみ献立★…8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。よくかんで食べると、あごが発達して歯並びがよくなったり、虫歯の予防に効果があると言われています。	
22	火	むぎ麦ごはん		沖ギスのフライ	ビーフカレー 福部砂丘らっきょうのサラダ	おきぎす ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく なしピューレ らっきょう	たまねぎ にんにく さとう じゃがいも	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 729	小学校 26.2	小学校 20.3	小学校 3.1	●らっきょうについて…福部の砂丘地で育った砂丘らっきょうは、しゃきしゃきとした食感が特徴です。らっきょうは、疲れをとったり、おなかの調子を整えたり、血液をさらさらにする働きがあります。今日は、細かく刻んだ甘酢漬けのらっきょうをサラダに入れました。	
23	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のねぎ塩焼き	チンゲンサイのスープ ジャーマンポテト	とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ	はくさい たまねぎ じゃがいも	だいくん 第3群 だいくん 第4群	ごめ じゃがいも	あぶら	小学校 577	小学校 25.5	小学校 22.6	小学校 3.5	●給食最終日について…今年度最後の給食です。好き嫌いをせずに食べることができましたか？マナーよく食べることができましたか？感謝して食べることができましたか？振り返りながら楽しく給食を食べてください。	

※太字の食材は国府町・福部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。