



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 with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Dessert, Side Dish, Protein, Energy, Fat, and Carbohydrates. Includes detailed menu items and nutritional information for each day from Monday to Sunday.



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。

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、ご飯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、だいこんをすりおろして、豚肉のおろしかけにしました。

★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願いをこめて、ちらし寿司や菜の花和えなどを作りました。デザートのおいりは、古くから鳥取県東部に伝わる郷土菓子で、干したお米を炒り、水あめを絡めて作られています。

だいのたんぱく質について...だいのたんぱく質は、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、消化や吸収しやすいので、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ずを使って、昆布とともに含め煮にしました。

いよかんについて...みかんは冬の中間おいしく食べることができますが、2月ごろから甘酸っぱいおいしさがなくなってきます。みかんに代わって今おいしいのが、いよかんです。今日は、いよかんを使った「いい予感ゼリー」をデザートにつけました。明日受験される9年生のみなさん、自分の力を出しきってきてください。

★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、むし菌を防いだりします。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。

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、鳥取では小さいものから、ひでりご、つばす、はまち、まるご、ぶりへと成長します。

★中学校卒業お祝い献立★...一足早いですが、9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て赤飯や紅白なます、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。

※太字の食材は鹿野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 with columns for date, main dish, side dish, dessert, food groups, and nutritional value. Includes detailed descriptions for each day's menu.

※太字の食材は鹿野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。