



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 10 rows of menu items, including columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information.



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。

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。

★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。

大豆のたんぱく質について...大豆のたんぱく質は、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。

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。

★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よく食べて、脳が活性化したり、むし歯を防いだりします。

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。

★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。

※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, Day, Main Dish, Milk, Main Course, 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。