

令和4年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

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					こんだて 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(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		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
1	水	ごはん		ぶりのピリ辛焼き	だいこんのみそ汁 スタミナ納豆		ぶり みそ とりこ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさい しろねぎ	しょうが なし にんにく たまねぎ だいこん	こめ さとう	ごまあぶら	小学校 670 中学校 777	小学校 30.5 中学校 35.5	小学校 21.1 中学校 24.3	小学校 2.2 中学校 2.7	●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てみましょう。特に卒業生のみなさんは、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。	
2	木	ごはん		揚げ出し豆腐の あんかけ	もずくのスープ 切干大根の温ナムル		あつあげ ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう スイートコーン もやし	しろねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	649 718	16.1 17.6	17.2 17.7	2.5 2.8	●切干大根について…大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して、栄養価もアップします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維がたくさんとれるので、おすすめの食べものです。学校給食では、県内でつくられたものを使用しています。	
3	金	うめ ごはん		さわらの照り焼き	ふのすまし汁 菜の花和え		さわら あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな うめ キャベツ	しょうが しろねぎ はくさい たまねぎ	こめ ふ おいり さとう		649 718	16.1 17.6	17.2 17.7	2.5 2.8	★桃の節句献立★…3月3日は桃の節句です。みなさんの健やかな成長を願い給食を作りました。桃の節句には、全国的にひしもちやあられを飾ったり、ちらしずしや貝のお汁を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。	
6	月	ごはん		若鶏肉の から揚げ	じゃがいものみそ汁 チンゲンサイの オイスターソース炒め		とりこ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ チンゲンサイ しろねぎ	たまねぎ しめじ しろねぎ	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	706 814	25.7 28.9	24.7 28.1	2.3 2.6	●若鶏肉のから揚げについて…学校給食のから揚げは、鶏肉を大量の油で揚げたためうま味が閉じ込められ、とてもジューシーに揚げられます。中学3年生のみなさんの給食も残すところ、あと2回になり、人気の若鶏肉のから揚げを献立に取り入れられました。思い出の1つになりますように！	
7	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		はまちの バジル焼き	米粉マカロニのスープ だいこんサラダ		はまち ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんにく にんじん ほうれんそう たまねぎ	だいこん スイートコーン キャベツ エリンギ	コッペパン こめマカロニ	オリーブあぶら	612 741	24.3 28.6	25.2 30.3	3.3 4.1	●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。出世魚のはまちは成長とともに名前が変わり、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。みなさんの成長も楽しみです。	
8	水	ごはん		たらのフライ	豚汁 高野豆腐のうま煮		たら ぶたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えだまめ しろねぎ	はくさい えのきたけ たまねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぶん パンこ さといも	あぶら	649 753	26.4 30.3	17.0 19.4	2.4 2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。今日のかみかみメニューは、たらフライです。	
9	木	かみじちまい 上寺地米 ごはん		若鶏肉の マーマレード焼き	ビーフカレー TORIきゅうちゃんサラダ	そつぎょう お祝い デザート	とりこ ぎゅうにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん なし らっきょう キャベツ	しょうが たまねぎ グリーンピース	こめ マーマレード じゃがいも おいおいデザート くろまい	あぶら	801 921	26.6 30.5	23.7 26.8	2.9 3.7	★卒業お祝い献立★…小中学校の卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日は、お祝いの気持ちを込めた、デザートを用意しました。特に中学校3年生のみなさんは、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。	
10	金	ごはん		はたはたの 揚げ煮	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		はたはた とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン	にんじん ほうれんそう キャベツ えのきたけ	しょうが なめこ だいこん しろねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	704 781	27.2 29.3	25.5 27.2	3.1 3.4	●みそについて…「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」とか、「みそ汁一杯三里の力」、「みそ汁は朝の毒消し」などみそにまつわることわざが多くあります。みそは、良質のたんぱく質を含み、またおなかの調子を整える食物繊維などが含まれています。学校給食では、みそ汁をはじめ、炒め物や魚などのたれなど味付けにも使用しています。	

※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。

令和4年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

3月の予定献立表

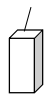
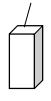
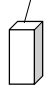
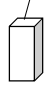
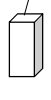
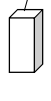
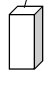
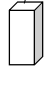
鳥取市の今月の給食めあて

1年間の食生活をふいかえろう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゆうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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・ は菌をつくる(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	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
13	月	ごはん		さばの甘みそかけ	ゆばのすまし汁 山菜炒め		さば みそ ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ	たまねぎ えのきたけ もやし わらび	こめ さとう	ごまあぶら	604 696	26.1 30.2	16.0 18.2	2.6 3.2	●さばについて…鳥取市には、「焼きさば」や「さばの塩こうじ漬け」などさばを使った郷土料理があり、わたしたちにとってさばを使った料理は身近な食文化の一つです。今日は、さばが苦手な人でも、食べやすいように甘みそかけにしています。
14	火	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	ハヤシシチュー フレンチサラダ		ポークフランクフルト ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん レモン キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ グリーンピース ほしごどう	コッペパン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	725 830	24.8 27.1	19.9 22.0	3.7 4.1	●グリーンピースについて…グリーンピースの旬は春から初夏です。今日は、春を先取りしてハヤシシチューに入れています。グリーンピースには、血液をつくるはたらきがある葉酸や鉄分を多く含んでいるので、成長期の児童生徒のみなさんに積極的に食べてほしい食材の一つです。今日は、ハヤシシチューの中に入っています。
15	水	ごはん		かれいの甘酢かけ	しいたけのみそ汁 ひじきの炒り煮		かれい みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん しろねぎ	しいたけ はくさい しろねぎ	こめ でんぶ こむぎ じゃがいも	あぶら	638 731	25.4 29.1	16.1 18.1	2.8 3.1	●しいたけ…しいたけは、まさに今がおいしい時期です。旬は春と秋です。日本でもっとも栽培が多いきのこで、青谷はちろんのこと、全国的に栽培されています。しいたけには、ビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするはたらきがあります。
16	木	ごはん		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー みかん りんご	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ	こめ じゃがいも ゆずゼリー	あぶら	652 754	22.2 24.8	15.1 16.7	2.2 2.5	●キャベツについて…キャベツに含まれるビタミンUという成分には、胃や腸の粘膜を修復するはたらきがあります。キャベツは、サラダや漬物、炒め物やスープなど幅広く料理に使うことができます。今日は、キャベツをスープに使用しました。
17	金	ごはん		はたはたの揚げ煮	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		はたはた とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ	しょうが なめこ だいこん キャベツ	こめ こむぎ でんぶ さとう	あぶら	704 781	27.2 29.3	25.5 27.2	3.1 3.4	●ほうれんそうについて…ほうれんそうの葉は、下の葉ほど広くタンポポの葉のように広がっています。これは、すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びることができるようにするためで、また風の影響を受けにくく育ちやすくなります。
20	月	みどりまい 緑米 ごはん		とっとり焼肉	ワンタンスープ バンサンスー		ぎゅうにく ぶたにく みそ なるとまき	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ エリンギ しろねぎ	たまねぎ きゅうり もやし にんにく なし	こめ みどりまい ワンタン	あぶら ごま	629 728	26.2 29.7	13.6 15.0	2.4 2.7	●きくらげについて…「木に耳」と書いてきくらげと読みます。きのこの仲間です。最近では、鳥取市内でも盛んに栽培されるようになりました。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えるのに役立ちます。また、料理のいどりや歯ごたえを与えてくれます。今日は、バンサンスーに使っています。
22	水	ごはん		鯛のフレーク焼き	わかめのすまし汁 はくさいのそぼろ煮		たい あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい	だいこん しめじ はくさい	こめ パンコ コーンフレーク	ノンエッグ マヨネーズ	595 684	23.5 27.1	17.1 19.4	2.3 2.6	●わかめについて…みそ汁や酢の物によく使われるわかめは成長が早く、海の中での大きさが1年で長さ約1.5メートル、幅約90センチくらいになります。大きなものだと長さが4メートルにもなるものもあるそうです。わかめの旬は春です。わかめのおいしさを家庭でも味わってみましょう。
23	木	ごはん		スターハンバーグ	春色ポタージュ キャベツのソテー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん	グリーンピース たまねぎ しめじ スイートコーン キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら	650 771	20.5 24.7	17.9 21.3	2.5 3.0	●今日の給食について…今日は、今年度最後の給食です。みなさんの健康を考え、笑顔思い浮かべながら、給食づくりを行ってきました。思い出に残る給食はありましたか。春休み中も1日3食しっかり食べて、元気に過ごしてください。

※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。