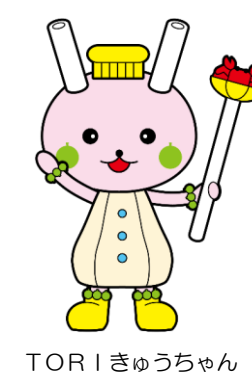


がつ よていこんだてひょう
3月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

ねんかん しよくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう



とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

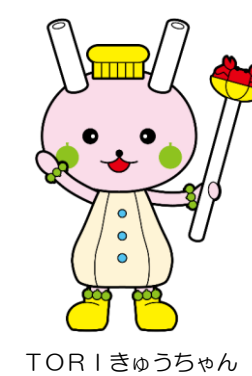
日	曜日	しよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	たべものはたらき・6つの基礎食品群						えいようか 栄養価				
				しよくさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							は 菌をつくる(赤)	あか だいくん 第1群	みどり だいくん 第2群	ととのえる(緑)	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群					
1	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		 祝 てや 照り焼きハンバーグ	とうにゅう 豆乳クリームシチュー はくさいのコンソメ煮	ちゅう (中) いちご ゼリー	とりにく ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい スイートコーン	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも (中)いちごゼリー	あぶら	小学校 600	小学校 21.9	小学校 22.1	小学校 2.8	<p>★中学校卒業お祝い献立★…少し早いですが、今日は中学校3年生の卒業をお祝いする気持ちを込めた「中学校卒業お祝い献立」です。友達と学校給食を食べられる日も、残りわずかです。9年間食べてきた学校給食を思い出しながら、楽しく食べてください。</p>
2	木	はん ご飯		コロケ	さかいみなと 境港サーモンのつみれ汁 きりほしだいこん 切干大根のソース炒め		ぶたにく さけ たら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが もやし	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	653	19.4	20.2	1.9	<p>●境港サーモンについて…境港サーモンは、鳥取県境港市で養殖された銀鮭です。日本海に面した美保湾沖で養殖された境港サーモンは、身がしまり、脂ののった濃厚な味わいが特徴です。今日は、骨ごとすり身にした境港サーモンをみそ味のつみれ汁にしました。</p>
3	金	はん ご飯		さばの梅みそ焼き	ふとしいたけのすまし汁 ちくさあ 干草和え	 おいり	さば みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ キャベツ	うめ しいたけ だいこん しょうが	ごはん ふ さとう でんぶん おひり	ごまあぶら	635	25.4	18.9	1.9	<p>★桃の節句献立★…今日は、子どもたちの健やかな成長と幸せを願う「ひなまつり」の日です。旧暦では、桃の花が咲く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きた郷土菓子「おいり」をデザートに取り入れました。</p>
6	月	はん ご飯		はるま 春巻き	わかめと豆腐のスープ コーンサラダ		ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きゅうり スイートコーン	たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり スイートコーン	ごはん 小むぎこ こめこ はるさめ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	719	19.7	28.3	2.1	<p>●豆腐について…豆腐は、大豆から絞った豆乳で作られていて、たんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。水分が少なく硬さのある「木綿豆腐」や、なめらかな食感でやわらかい「絹ごし豆腐」などの種類があります。学校給食では、鳥取県産の大豆を使い、鳥取市内で作られた木綿豆腐を使っています。</p>
7	火	はん ご飯		いわしのしょうが煮	こんさい 根菜のみそ汁 い 炒りどり		いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ	しょうが はくさい ごぼう れんこん さとう	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	612	21.6	17.4	1.9	<p>●いわしについて…いわしは、古くから日本で親しまれてきた魚で、煮つけやフライなど様々な料理でおいしく食べることができます。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。今日は、境港市産のいわしを使った「いわしのしょうが煮」です。</p>
8	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ポークフランク	こめこ 米粉マカロニのスープ いかとチンゲンサイの オイスター炒め		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ たまねぎ	だいこん しめじ キャベツ こめこマカロニ	コッペパン でんぶん さとう	あぶら	534	22.9	17.7	3.1	<p>★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみ食材は、鳥取港で水揚げされた「するめいか」です。チンゲンサイなどの野菜と一緒に炒めて、かみごたえのあるメニューにしました。よくかむことを意識して食べましょう。</p>
9	木	はん ご飯		グリルチキン	とっとり 鳥取の幸カレーシチュー もやしのアーモンド和え		とりにく ぶたにく とうふちくわ とりレバー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん きゅうり	たまねぎ なし らっきょう にんにく もやし	ごはん でんぶん さとう ながいも	あぶら アーモンド	671	26.4	17.9	2.7	<p>●鳥取の幸カレーシチューについて…鳥取県内には、豊かな自然に育まれたおいしい食べ物がたくさんあります。今日のカレーシチューには、豆腐竹輪、らっきょう、ながいも、にんにく、梨など、鳥取県でつくられた食べ物をたくさん取り入れました。鳥取の幸を探しながら食べてみてください。</p>
10	金	はん ご飯		たらの南蛮漬け	じゃぶ汁 だいこんのみそ煮		たら とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ごぼう しろねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	627	27.4	16.7	1.9	<p>★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」を南蛮漬けにしました。たらは、先月のふるさと探検食材としても紹介された鳥取の冬の味覚です。くせのない白身魚で、魚が苦手な人でも食べやすく、甘酢っぱい南蛮だれがよく合います。</p>	

※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。

がつ よていこんだてひょう
3月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

ねんかん しよくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう



とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしよく
鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	しよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	たべもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゆだい 献立の主題とメッセージ
				しよくさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は 菌をつくる(赤)	あか だいくん 第1群	みどり ととのえる(緑)	みどり だいくん 第2群	あか だいくん 第3群	あか だいくん 第4群					
13	月	ごはん		しいらの 香味ソースかけ	水ぎょうざのスープ じゃがいもの炒め物 	ほかに とりにく	しいら ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しょうが	しょうが しょうが	ごはん あぶら	あぶら	小学校 586	小学校 24.1	小学校 11.6	小学校 1.8	●とうがらしについて…今日の「香味ソース」には、鳥取市産の「とうがらし」が入っています。とうがらしの辛味成分であるカプサイシンには、体を温めたり、食欲をアップさせたりする働きがあるとされています。また、食べ物を腐りにくくする効果もあります。
14	火	ごはん		ささみフライ	みそけんちん汁 こんにゃくの甘辛煮	とりにく とうふ みそ さつまあげ	とりにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい ごぼう えのきたけ	ごはん こめこ さとう じゃがいも	あぶら	635	23.9	19.0	1.9	●こんにゃくについて…こんにゃくは、「こんにゃくいも」から作られる食べ物で、古くから日本で食べられてきました。おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維を多く含み、生活習慣病を予防する効果が期待できます。今日は、だいこんなどと一緒に甘辛い煮物にしました。
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		祝 ミートボール	野菜いっぱいポトフ いりどりマリネ 	とりにく ぶたにく ウイナー かつおぶし	とりにく ぶたにく ウイナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんじん だいこん	たまねぎ だいこん	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	630	25.3	21.5	3.0	★小学校卒業お祝い献立★…今週末に卒業式をむかえる6年生へのお祝いの気持ちを込めた「小学校卒業お祝い献立」です。卒業してからも栄養バランスに気を付け、健康な体づくりを心がけてほしいという思いから、野菜をたくさん使ったメニューを取り入れました。楽しい給食時間の思い出のひとつにしてください。
16	木	ごはん		はたはたのから揚げ	豚汁 うの花の炒り煮	はたはた ぶたにく みそ おから	はたはた ぶたにく みそ おから	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん さとう さとう	あぶら	584	22.4	16.0	1.8	●はたはたについて…はたはたは、鳥取港で多く水揚げされる魚の一つです。海底の泥や砂の中にいる深海魚で、うろこがなく、皮や身がやわらかい白身の魚です。鳥取市賀露地区には、はたはたとおからを使っためずらしい郷土料理「はたはた寿司」があります。
17	金	ごはん		砂丘焼き	もずくと白ねぎのすまし汁 切干大根のゆかり和え	ぶたにく とりにく みそ かまぼこ	ぶたにく とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかしそ	たまねぎ えだまめ はくさい しめじ	ごはん ごま さとう	ごま	596	23.0	15.9	1.8	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。今日は「食育の日献立」として、鳥取市にある「鳥取砂丘」をイメージした「砂丘焼き」というメニューを取り入れました。ひき肉を使ったハンバーグのような料理で、すりごまをふりかけて砂丘の砂を表現しています。
20	月	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	鶏団子のみそ汁 きんぴらごぼう 	さわら とりにく みそ	さわら とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	たまねぎ だいこん しょうが ごぼう	ごはん しおこうじ でんぶん パンこ さとう こんにゃく	あぶら	613	26.5	16.6	2.2	●さわらについて…さわらは、「春を告げる魚」として瀬戸内地方でよく食べられてきた魚ですが、最近では鳥取県でもたくさんとれるようになり、よく食べられるようになってきました。成長するにつれて、「さごし」から「さわら」へと名前が変わる出世魚です。身は白い色をしています。赤身魚の仲間です。
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		揚げしゅうまい	わかめラーメン ほうれんそうの甘酢和え	とりにく ぶたにく	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう スイートコーン	たまねぎ たけのこ スイートコーン	コッペパン こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	636	24.1	24.4	3.0	●わかめについて…わかめは、春が旬の海そうで、乾燥させたり塩漬けにしたりして保存をし、一年中食べることができます。成長期に必要なカルシウムやマグネシウムなどの無機質が豊富です。今日は、鳥取市産のもやしや白ねぎと一緒にラーメンに入れました。
23	木	ごはん		ハムステーキ	だいこんのミネストローネ ツナポテト	とりにく ぶたにく まぐろ	とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	だいこん キャベツ にんにく たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	オリーブあぶら	596	22.8	14.6	1.8	●給食最終日について…今日は、今年度の給食最終日です。食事のマナーを守ることができていたか、好き嫌いをしないで食べることができたかなど、1年間の食生活を振り返りながら給食を食べましょう。来年度の給食を楽しみにして、元気に春休みを過ごしてください。

※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。