

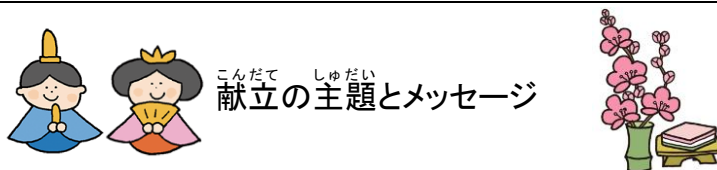
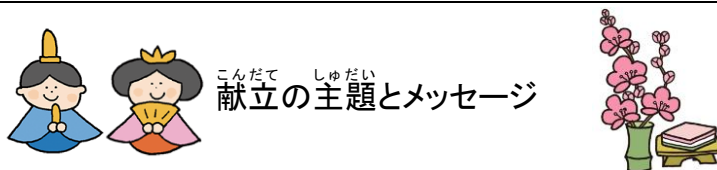
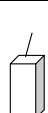
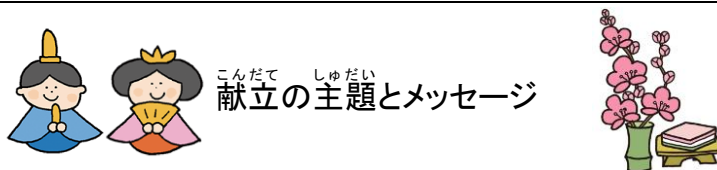
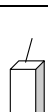
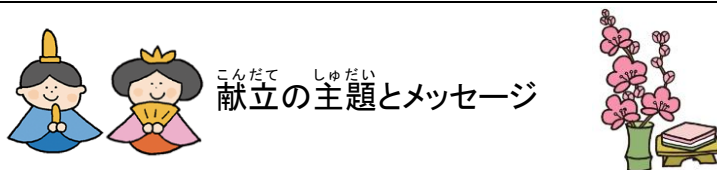
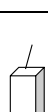
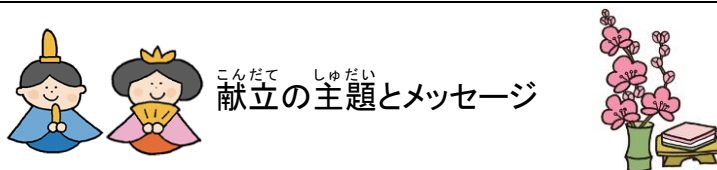
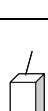
がつ よ ていこんだてひょう
3月の予定献立表

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 しょくせいかつ
1年間の食生活をふりかえろう



とっとりしりつだいにがっこうきゅうしよく
鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						えい よ う 養 価				
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は 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	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群					
1	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		 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	 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
													中学校 750	中学校 25.8	中学校 25.5	中学校 3.6	
2	木	ごはん ご飯		コロッケ	さかいみんと 境港サーモンのつみれ汁 きりぼしだいこん 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 あおのり	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 さとう	あぶら	653	19.4	20.2	1.9	
													790	22.3	25.4	2.3	●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、脂が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。
3	金	ごはん 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 千草和え	 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	うめ しいたけ だいこん しょうが キャベツ	ごはん ふ さとう でんぶん おひたし	ごまあぶら	635	25.4	18.9	1.9	 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
													723	29.3	21.1	2.3	
6	月	ごはん 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 わかめ	にんじん にら	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 こむぎこ こめこ はるさめ じゃがいも ごま	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	719	19.7	28.3	2.1	
													851	22.7	33.6	2.6	●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。
7	火	ごはん 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	しょうが はくさい ごぼう さやいんげん	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	 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
													704	24.8	19.6	2.5	
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	だいこん しめじ キャベツ たまねぎ	コッペパン でんぶん さとう こめこマカロニ	あぶら	534	22.9	17.7	3.1	
													635	27.1	20.5	3.9	★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。
9	木	ごはん ご飯		グリルチキン	とっとり さち 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	たまねぎ なし らっきょう にんにく もやし きゅうり	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	 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
													798	32.9	20.9	3.6	
10	金	ごはん ご飯		 たら たら	じやぶ汁 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 しょうが 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	
													714	31.4	18.5	2.3	★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。

※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。

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



鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価					こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ は歯をつくる(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		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群						
13	月	はん ご飯		しいらの 香味ソースかけ	すい 水ぎょうざのスープ じゃがいもの炒め物 		しいら ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ さやいんげん とうがらし	しろうね しょうが キャベツ エリンギ にんにく	ごはん さとう でんぶ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 586 中学校 685	小学校 24.1 中学校 30.3	小学校 11.6 中学校 12.4	小学校 1.8 中学校 2.5	●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言われています。また、食べ物を腐りにくくする効果もあります。	
14	火	はん ご飯		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 どうふ 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 だいごん	ごはん こめこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	635 727	23.9 27.3	19.0 21.1	1.9 2.2	●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、だいごんなどと一緒に甘い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	やさしい 野菜いっぱいポトフ いろどりマリネ	しょう (小) いちご ゼリー 	とりにく ぶたにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいごん セロリ きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	630 680	25.3 27.9	21.5 23.8	3.0 3.3	★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つけ、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	はん ご飯		はたはたのから揚げ	ぶたじる 豚汁 うの花の炒り煮		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 さといも でんぶ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	584 721	22.4 28.6	16.0 21.6	1.8 2.5	●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	はん ご飯		さきゅう や 砂丘焼き 	しろ もずくと白ねぎのすまし汁 きりぼしだいごん 切干大根のゆかり和え		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 きりぼしだいごん	たまねぎ えだまめ はくさい しめじ しろうね もやし	ごはん パンこ さとう	ごま	596 684	23.0 26.4	15.9 17.6	1.8 2.4	★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	はん ご飯		さわらのしお 塩こうじ焼き	とりだんご 鶏団子のみそ汁 きんぴらごぼう 		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 だいごん しょうが ごぼう	ごはん しおこうじ でんぶ パンこ さとう こんにゃく	あぶら	613 702	26.5 30.8	16.6 18.6	2.2 2.6	●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		あげしゅうまい	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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう スイートコーン はくさい	たまねぎ たけのこ でんぶ しろうね	コッペパン こむぎこ さとう でんぶ ちゅうかめん	あぶら	636 719	24.1 26.9	24.4 25.8	3.0 3.6	●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	はん ご飯		 ハムステーキ	だいご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	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	だいごん しめじ 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	596 686	22.8 26.5	14.6 16.4	1.8 2.5	●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。