



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 containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for March. Columns include Date, Day, Main Dish, Milk, Dessert, and various food groups with their respective kcal and nutrient values.

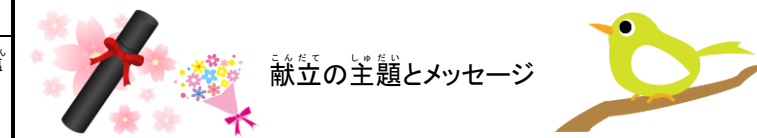
※太字の食材は気高町産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



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 containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for March. Columns include date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and detailed food groups (vegetables, protein, grains, etc.) with their respective kcal and nutrient values.



献立の主題とメッセージ

●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は身近な食文化の1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。

●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。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です。今日は、ハヤシチューの中に入っています。

●しいたけについて...しいたけの旬は春と秋で、まさに今がおいしい時期です。日本でもっとも栽培が多いきのこで、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。

●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働きがあります。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。

●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に、また風の影響を受けにくく育ちやすくなります。

●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、料理の彩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。

●わかめについて...みそ汁や酢の物によく使われるわかめですが、海の中での大きさはどれくらいだと思いますか。長さは約1.5メートル、幅は約90センチです。大きなものだと長さが4メートルにもなるそうです。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。

●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、笑顔を思い浮かべながら、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。

※太字の食材は気高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。