

令和4年度



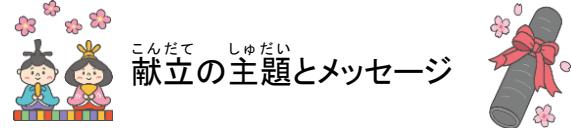
3月の予定献立表

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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 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 じ ょ う か 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				主菜 しゅさい 主菜	副菜 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	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		たいのパン粉焼き	ハヤシチュー ほうれんそうのソテー	もうろがっこう (盲・聾学校) いちごのスティック デザート	たい ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 677	小学校 30.0	小学校 24.4	小学校 3.5	●3月の給食めあてについて…今月の給食めあては、「1年間の食生活をふりかえ ろう」です。好き嫌いせずに食べることはできましたか？ 食事のマナーはどうでした か？ 振り返ってみましょう。
2	木	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の 白ねぎソースかけ	あぶらあ 油揚げのみそ汁 ちくさ あ 千草和え		とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく えのきたけ しろねぎ だいこん はくさい もやし	こめ でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	670	25.0	24.1	2.8	●鶏肉について…今日の若鶏肉は、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも 肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていて、うまみが多いのが特徴です。
3	金	ふくべ 福部の お宝ご飯		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	てまりふのすまし汁 だいこんのべっこう煮	おいり	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ さやいんげん	だいこん らっしょう たまねぎ しょうが はくさい だいこん なしビュレ	こめ てまりふ さとう おいり	あぶら ごま ごまあぶら	618	27.1	14.1	2.6	★桃の節句献立★…今日は、桃の節句献立です。鳥取県東部地区でひなまつりの 時に食べられている郷土菓子の「おいり」を献立に取り入れました。
6	月	はん ご飯		や 焼きぎょうざ	はくさいのスープ こまつなのオイスター炒め	こくらみみや、した (国府東・宮ノ下 しょうふくべみらいが 小・福部未来学 くまんどふちゅう 園・国府中)いち ごのスティックデ ザート	ぶたにく とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな だいこん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく はくさい だいこん	こめ ぎょうざのかわ しらたき さとう	あぶら	681	20.6	20.6	2.4	●こまつなについて…江戸時代に小松川地区(現在の東京江戸川区)で作られれ ていた青菜があまりにもおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたとい われています。こまつなには、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれてい ます。
7	火	はん ご飯		さけのしょうじや 塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 きんぴらごぼう		さけ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	はくさい ごぼう えのきたけ	こめ しおこうじ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	583	26.4	12.9	2.3	●みそについて…みそは、大豆の栄養素であるたんぱく質が豊富で、体をつくる働 きがある赤の仲間の食べ物です。みそ汁はもちろん、さまざまな料理の味付けで活 躍します。
8	水	こめこ 米粉パン		コーンしゅうまい	しょうゆラーメン もやしナムル	もうろがっこう (盲・聾学校) いわ お祝い デザート	たら(しゅうまい) やきぶた	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな	きくらげ たまねぎ はくさい もやし スイートコーン	こめこパン パンこ しゅうまいのかわ ちゅうかめん おいおいデザート	ドレッシング	672	29.1	22.6	3.1	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立です。よくかむことは、歯やあごを 丈夫にするだけでなく、食べ過ぎを防ぎ、食べ物の味がよくわかるようになることで 食事を楽しむことができます。
9	木	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	こうはく 紅白かまぼこのすまし汁 なっとう 納豆サラダ	ふくべみらいがくえん (福部未来学園 1～9年、 ねん くまんどふちゅう 園府中) いわ お祝いデザート	とりにく かまぼこ なっとう お祝いデザート	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう えだまめ	だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ おいおいデザート	こめ でんぶ こむぎこ おいおいデザート	あぶら ノンエッグマヨネーズ	756	25.2	30.1	1.9	★中学校卒業お祝い献立★…今日は、中学校卒業お祝い献立です。お祝いデザー トを献立に取り入れました。9年間の給食を振り返りながら、楽しく食べてください。
10	金	はん ご飯		さわらのさいきょうや 西京焼き	なめこのみそ汁 じゃがいもの炒め物		さわら あぶらあげ みそ ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん なめこ だいこん はくさい しろねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	601	24.9	16.5	2.1	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを取り入れて います。さわらは漢字で春の魚と書き、春を告げる魚といわれています。	
													718	29.3	18.7	2.5	

※太字の食材は国府町・福部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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和4年度



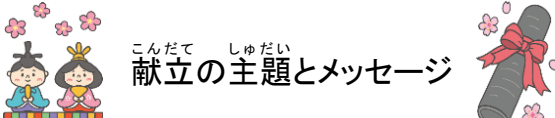
3月の予定献立表

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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	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
				主 菜	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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
13	月	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが ささみのさっぱり和え		さば ぎゅうにく みそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	レモン たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ でんぶん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら オリーブあぶら	小学校 689	小学校 26.3	小学校 20.2	小学校 2.6	●さばについて…さばは、背が青い青魚の一つです。さばの脂の中には、血液をサラサラにしたり脳の働きを活性化する成分が含まれています。成長期のみなさんは、青魚を積極的に食べてほしいです。
14	火	ごはん		すどり 酢鶏の砂丘めぐり	中華スープ はるさめの炒め物		とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しょうが はくさい たまねぎ しろねぎ らっきょう	ごめ でんぶん はるさめ こむぎこ さとう	あぶら	613	20.1	17.3	2.7	●酢鶏の砂丘めぐりについて…鳥取県といえば、鳥取砂丘をイメージする人も多いですね。今日のメニューの「酢鶏の砂丘めぐり」には、砂丘地で作られたらっきょうが入っています。味わって食べてみてください。
15	水	だいせん こむぎ 大山小麦 黒糖パン		フランクフルト	コンソメスープ ポテトサラダ		とりにく おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こくとうパン こめこマカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	626	22.8	22.4	3.4	●牛乳について…学校給食には、牛乳が毎日登場します。牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養素が多く含まれています。丈夫な骨を作るために大切なカルシウムが特に多く含まれていて、給食の牛乳で一日の必要なカルシウム量のだいたい半分をとることができます。
16	木	めし たご飯		ささみカツ	豚汁 いろどり温サラダ	こくふ ひがし (国府東小、 みやのたし 宮ノ下小、 ふくべ みらいがく 福部未来学園 さくら組) お祝いデザート	たご ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう えのきたけ キャベツ しろねぎ もやし スイーツコーン	ごめ こんにゃく じゃがいも こめこパンこ でんぶん	あぶら ドレッシング	748	30.2	21.7	3.3	★小学校卒業お祝い献立★…17日に卒業式を迎える小学校6年生のみなさんをお祝いするメニューを献立に取り入れしました。小学校生活を振り返りながら、楽しく食べてください。
17	金	ごはん		しのだ に 信田煮	さくらふのすまし汁 はくさいと豚肉のごま炒め		あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ だいこん はくさい にんにく	ごめ でんぶん こむぎこ さとう さくらふ	ごまあぶら ごま	602	21.4	16.4	2.0	●豚肉について…豚肉は、筋肉や皮膚などの材料となるたんぱく質を多く含む食べ物です。糖質をエネルギーに変えるときに必要なビタミンB1も多く、スポーツをする人や疲れがたまりやすいと感じる人には、特におすすめの食品です。
20	月	むぎはん 麦ご飯		たらのフライ	カレーシチュー 福部砂丘らっきょうのサラダ		たら ぎゅうにく ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく えだまめ なしビュレ らっきょう	ごめ むぎ でんぶん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	718	26.7	19.2	2.9	●らっきょうについて…今日のサラダの中には、福部町の特産品の砂丘らっきょうが入っています。らっきょうは、疲れをとったり、血液をサラサラにしたり、お腹の調子を整えたりと様々な効果があります。
22	水	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどり にく 若鶏肉の ねぎ塩焼き	チンゲンサイのスープ ジャーマンポテト		とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ	はくさい もやし たまねぎ	コッペパン じゃがいも	あぶら	582	25.6	23.2	3.5	●チンゲンサイについて…チンゲンサイはシャキシャキとした歯ごたえが特徴の緑黄色野菜です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。
23	木	ごはん		はるま 春巻き	はっほうさい 八宝菜 フルーツ白玉		ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ みかん パイン	ごめ はるまきのかわ さとう でんぶん	あぶら	675	18.0	18.5	1.9	●給食最終日について…今年度最後の給食です。好き嫌いをせずに食べることができましたか？マナーよく食べることができましたか？感謝して食べることができましたか？振り返りながら楽しく給食を食べてください。
													779	20.3	19.2	2.2	

※太字の食材は国府町・福部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。