



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

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



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゃくだい 献立の主題とメッセージ		
				主菜	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			
							はちまきをつくる(赤)	あか	みどり	ととのえる(緑)	き	ま						は	く
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	kcal	g	g	g										
1	水	ごはん	牛乳	スタミナ納豆	いもこん汁 こまつなの煮びたし	デザート	あつあげ さつまあげ とりにく なつとう	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ	こめ	ごまあぶら あぶら	小学校 623	小学校 25.3	小学校 15.9	小学校 3.1	●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ってみたい。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ましょう。 ●春巻きについて...春巻きには、にらやねぎなどの緑の野菜が使われます。中国では、緑色の野菜は、冬の間に体にたまった老廃物を体外へ出してくれると伝えられています。そのため、緑色の春の野菜を巻いた食べ物を「春巻き」と呼ぶようになったそうです。 ★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、全国的にちらし寿司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、青谷町産の上寺地黒米を使ったちらし寿司に鳥取県東部に伝わる郷土菓子の「おいり」をつけました。 ●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がります。中学3年生のみなさんの給食も残すところ、あと2回となり、人気の若鶏肉のから揚げを献立に取り入れました。思い出のひとつになりますように！ ●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。 ★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様々です。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、たらの黒ごま揚げです。 ★中学校卒業お祝い献立★...一足早いですが、中学3年生のみなさん、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。卒業しても、主食、主菜、副菜、汁物のそろった栄養バランスのよい食事を心がけて、元気に過ごしてください。		
2	木	ごはん	牛乳	パリパリ春巻き 麻婆厚揚げ	もずくとコーンのスープ	デザート	あつあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ	ごめ	あぶら ごまあぶら	小学校 691	小学校 20.8	小学校 22.4	小学校 2.6			
3	金	かみじち ちらし寿司	牛乳	さわらの照り焼き 菜の花和え	豆腐のすまし汁	おいり	さわら とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめ	ごま	小学校 615	小学校 25.1	小学校 13.7	小学校 2.8			
6	月	ごはん	牛乳	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炒め	デザート	とりにく あぶらあげ みぞ あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	ごめ	あぶら ごまあぶら	小学校 689	小学校 23.8	小学校 22.0	小学校 3.0			
7	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	はまちのバジル焼き	スープビーフン だいこんサラダ	デザート	はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう	バジル	こまつな	にんにく	だいこん	コッペパン	オリーブあぶら	小学校 618	小学校 23.7		小学校 21.9	小学校 3.0
8	水	ごはん	牛乳	たらの黒ごま揚げ	豚汁 高野豆腐のうま煮	デザート	さつまあげ ぶたにく みぞ たら	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	ごめ	あぶら ごま	小学校 624	小学校 26.5	小学校 15.8	小学校 2.2			
9	木	ターメリック ライス	牛乳	ドライカレー	だいこんのポトフ 白玉フルーツ	卒業 お祝い デザート	ぎゅうにゅう ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	セロリ	ごめ	あぶら	小学校 723	小学校 20.4	小学校 18.0		小学校 1.5	
							こらやどうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しろねぎ	ほししいたけ	さとう	さいとも	小学校 812	小学校 22.7	小学校 18.9	小学校 1.7			

※太字の食材は鹿野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。



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy, Fat, Protein, and Carbohydrate. Includes detailed descriptions of each dish and nutritional information.

※太字の食材は鹿野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。