



鳥取市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



鳥取市学校給食イメージキャラクター ぴょんちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて 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	
							は菌をつくる(赤)	は菌をつくる(赤)	ととのえる(緑)	ととのえる(緑)	もとなる(黄)	もとなる(黄)					
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	金	ゆかりご飯		さわらの照り焼き	ふのすまし汁 菜の花和え	ひしもち	さわら ローズハム	ぎゅうにゅう なのはな キャベツ しろねぎ	にんじん しょうが たまねぎ はくさい	しそ しょうが さとう ひしもち	ごめ ふ さとう	小学校 618	小学校 24.9	小学校 12.4	小学校 2.8	<p>★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、全国的にひしもちやあられを飾ったり、ちらしずしや貝の汁物を食べたりする習慣があります。ひしもちの緑色は芽吹きを、桃色は春の花、白い色は山に残っている雪を表現したものです。</p>	
4	月	上寺地 緑米ご飯		マーマレード チキン	ビーフカレー TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく ぎゅうにく とうふちくわ ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう わかめ らっきょう なし	にんじん しょうが たまねぎ グリーンピース	にんにく しょうが たまねぎ じゃがいも	ごめ みどりまい マーマレード さとう	小学校 740	小学校 28.3	小学校 22.2	小学校 2.9	<p>●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てみましょう。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ていきましょう。</p>	
5	火	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	米粉マカロニのスープ だいこんサラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かぼちゃ ほうれんそう だいこん	にんじん たまねぎ コーン キャベツ エリンギ	たまねぎ コーン キャベツ さとう	コッペパン あぶら オリーブあぶら パンこ さとう	小学校 605	小学校 17.9	小学校 22.7	小学校 3.0	<p>●だいこんについて…だいこんは地中海沿岸が原産で、ヨーロッパでは、ラディッシュのような小さいものだけだそう。日本に伝わってから、だいこんは大きさもかたちも色もさまざまな品種が育ち、現在は約200種類もあるといわれています。だいこんには、ビタミンCが多く含まれ、ストレスを和らげるはたらきがあります。</p>	
6	水	ご飯		はまちの白ねぎ だれかけ	わかめのすまし汁 チンゲンサイの オイスターソース炒め		はまち あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが チンゲンサイ しろねぎ はくさい しめじ たまねぎ	しょうが しろねぎ はくさい たまねぎ	ごめ さとう ごまあぶら あぶら	小学校 627	小学校 25.3	小学校 19.6	小学校 2.2	<p>●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、うま味のあふおいし魚で、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。みなさんの成長も楽しみです。</p>	
7	木	上寺地 赤飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	キャベツのみそ汁 スタミナ納豆	中のみ お祝い デザート	とりにく ぶたにく なつとう	ぎゅうにゅう ねぎ しろねぎ しょうが	にんじん だいこん キャベツ しろねぎ にんにく	だいこん キャベツ しろねぎ にんにく	ごめ くろまい ごまあぶら でんぷん おいわいデザート	小学校 758	小学校 31.4	小学校 29.1	小学校 2.2	<p>●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今日だけです。中学校生活の思い出の1つになるように人気の若鶏肉のから揚げを献立に取り入れました。</p>	
8	金	ご飯		しいらのノンエッグ マヨネーズ焼き	豚汁 高野豆腐のうま煮		ぶたにく しいら みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう ねぎ えだまめ ほししいたけ	にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ たまねぎ	はくさい えのきたけ しろねぎ たまねぎ	ごめ さとう さといも	小学校 629	小学校 28.5	小学校 17.5	小学校 2.3	<p>★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さまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。今日のかみかみ食材は豚肉です。</p>	
11	月	ご飯		さつまいもとたら のうま煮	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		たら あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう ほうれんそう えのきたけ キャベツ	にんじん しょうが なめこ だいこん しろねぎ	しょうが なめこ だいこん しろねぎ	ごめ でんぷん さつまいも さとう	小学校 726	小学校 20.7	小学校 26.3	小学校 2.4	<p>●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、また風の影響を受けにくく育ちやすくなります。</p>	
12	火	大山小麦 コッペパン		ハンバーグの おろしソースかけ	ハヤシチュー フレンチサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう きゅうり レーズン グリーンピース	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ しめじ らっきょう	たまねぎ だいこん キャベツ らっきょう	コッペパン じゃがいも さとう	小学校 629	小学校 23.4	小学校 18.4	小学校 3.9	<p>●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。今日は、春を先取りしてハヤシチューに入れています。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の1つです。</p>	

※太字の食材は青谷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年間の食生活をふいかえろう



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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	水	ごはん		さばの甘みそかけ	豆腐のすまし汁 五目煮		さば みそ とうふ ゆば	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	ごめ さとう こんにやく	あぶら	小学校 605	小学校 26.1	小学校 16.3	小学校 2.3	●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を使った料理は身近な食文化の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。
14	木	上寺地赤飯		とっとり焼肉	ワンタンスープ バンサンスー	小のみ お祝い デザート	ぎゅうにく ぶたにく みそ ローズハム	ぎゅうにゅう とりにく	にら キャベツ エリンギ	たまねぎ もやし にんにく	ごめ さとう はるさめ	あぶら	721	26.2	16.3	2.3	●とっとり焼肉について…県産の牛肉、豚肉を野菜と一緒に炒め、かくし味に梨を入れた給食センターお手製のたれで味付けをしています。野菜が苦手な人でも、残さずに食べて残菜ゼロのメニューです。地元をはじめ、県産の食材を多く使用しているため、「とっとり焼肉」という献立名にしています。
15	金	ごはん		しいらのノンエッグマヨネーズ焼き	豚汁 高野豆腐のうま煮		ぶたにく しいら みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しろねぎ たまねぎ	ごめ さとう さといも	あぶら	629	28.5	17.5	2.3	●しいたけ…しいたけの旬は春と秋です。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ほたらきがあります。生のしいたけを購入したら、半日ほど天日に干すことで、ビタミンDの量がアップします。
18	月	ごはん		ドライカレー	キャベツのコンソメスープ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ブロッコリー しめじ	たまねぎ しょうが グリーンピース	ごめ じゃがいも いちごゼリー	あぶら	641	21.6	15.1	2.2	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。青谷上二郎と同時代の単弥呼の食事を復元して、かむ回数を測定すると、なんと3990回だったそうです。現代人の約6倍以上もよくかんでいたそうです。歯ごたえのある食べ物を食べることで、たくさんだ液がでて、虫歯予防にもなります。
19	火	大山小麦コッペパン		フランクフルト	キャロットポタージュ キャベツのソテー		フランクフルト とりにく	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	581	20.8	18.6	3.4	●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ほたらきがあります。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。
21	木	ごはん		鯛のフレーク焼き	じゃがいものみそ汁 はくさいのそぼろ煮		たい あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	テンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい	ごめ パンこ コーンフレーク じゃがいも	あぶら	628	25.9	17.4	2.4	●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。

※太字の食材は青谷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。