

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

鳥取市立第一学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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		おものに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おものに体の調子をととのえる(緑)		おものに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ご飯		揚げしゅうまい	わかめスープ チャブチェ	(中) お祝い デザート	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 679	小学校 21.6	小学校 20.9	小学校 2.0	★中学校卒業お祝い献立★…今日は一定早く、中学校3年生の卒業をお祝いする献立です。これまでの学校生活の思い出話に花を咲かせながら、友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてください。中学校にはお祝いデザートが付いています。
4	月	ご飯		さわらの梅あんかけ	とうふのすまし汁 だいこんのみそ煮	おいり	さわら とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	うめ だいこん たまねぎ	ごはん さとう でんぶ	582	24.4	13.5	1.8	★桃の節句献立★…今日は、桃の節句に合わせて「さわらの梅あんかけ」や「おいり」を献立に取り入れています。「おいり」は鳥取県東部地区に古くから伝わるお菓子で、3月3日のひな祭りの時に食べられています。残ったごはんを無駄にしないという思いから、おいりが誕生しました。	
5	火	ご飯		まぐろカツ	もずくのみそ汁 コーンサラダ		まぐろ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ キャベツ	ごはん パンこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	653	19.8	22.6		
6	水	大山小麦 コッペパン	カップもおいしい 豆乳グラタン	ミネストローネ	キャベツのアーモンドソテー	とうにゅう ベーコン おから	ぎゅうにゅう ブロッコリー トマト	にんじん たまねぎ しめじ	だいこん にんにく キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	567	18.3	22.9	2.5	●ミネストローネについて…「ミネストローネ」は、イタリアで生まれた具だくさんのスープです。どんな食材とも相性が良いミネストローネを今日はブロッコリーやだいこん、にんじんを入れて、彩りを良くしました。	
7	木	ご飯		チキンフランク	カレーシチュー	とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	ほうれんそう たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも なし	あぶら オリーブあぶら	705	24.1	20.7	2.5	●だいこんについて…大根には、辛み成分の「イソチオシアネート」が含まれています。「イソチオシアネート」は、血液をサラサラにする働きがあります。また、大根の葉の部分はカルシウムも多く、葉から根の部分まで食べられる野菜です。今日はいかのマリネでさっぱり仕上げました。		
8	金	ご飯		砂丘焼き	なめこのすまし汁	きんぴらごぼう	ぶたにく とりにく みそ かつまあげ	ぎゅうにゅう さやいんげん ねぎ	にんじん えだまめ なめこ	たまねぎ パンこ さとう	ごはん あぶら	612	23.4	16.5	1.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみメニューは「きんぴらごぼう」です。また、「砂丘焼き」は豚肉と鶏肉にえだまめを混ぜ、ごまをふりかけて焼いた料理です。ごまは、鳥取砂丘の砂を表現しています。	
11	月	ご飯		あじフライ	じゃぶ汁	あじ とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	ほうれんそう たまねぎ はくさい	ごはん にんにく しろねぎ	パンこ こんにやく さとう	あぶら ごま	614	20.5	16.2	1.9	●じゃぶ汁について…「じゃぶ汁」のじゃぶは水分がたくさん出てくることからついた名前です。たくさん人が集まる時のごちそうとして食べられてきた、鳥取県の郷土料理です。今日は、はくさいや白ねぎ、こんにやくを入れて具だくさんの汁にしました。味わって食べてください。	

※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」「給食レシビ」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

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の 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・ 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	たんぱく質	脂質	食塩			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群							
12	火	ご飯		豚肉のしょうが炒め	だいこんのみそ汁 千草和え		ぶたにく こうやどうふ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	にら もやし しょうが だいこん	たまねぎ はくさい さとう	ごはん ごまあぶら	あぶら	小学校 550	小学校 22.6	小学校 13.0	小学校 2.0	●高野豆腐について・・・高野豆腐は凍り豆腐とも言われ、豆腐を凍らせた後、乾燥させて作られます。高野豆腐には、カルシウムや鉄などのミネラルやたんぱく質が多く含まれており、栄養がたくさん詰まった食材です。今日は大豆のみそ汁に取り入れました。		
13	水	大山小麦コッペパン		さけのノンエッグマヨネーズ焼き	にんじんのポタージュ さやいんげんのソテー		さけ ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら	611	26.8	22.9	2.8	●にんじんのポタージュについて・・・毎日給食に登場するにんじんを今日はポタージュにしました。にんじんをすりつぶしてペースト状にしたものをウインナー、じゃがいも、ブロッコリーなどと一緒に豆乳で仕上げました。			
14	木	ご飯		わかどり肉のから揚げ	米粉マカロニのスープ 海そうサラダ		とりにく ベーコン こんぶ のり	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	チンゲンサイ にんじん きゅうり キャベツ だいこん	エリンギ でんぶん こむぎこ ごはん	あぶら	711	25.0	22.0	2.4	★小学校卒業お祝い献立★・・・今日は、明日卒業を迎える6年生へのお祝いの気持ちを込めた献立です。人気メニューの「若鶏肉のから揚げ」を取り入れました。スープにはハート型の米粉マカロニが入っているのので、探しながらか食べてください。小学校にはお祝いデザートが付いています。			
15	金	ご飯		スタミナ納豆	かまぼこのすまし汁 こまつなの煮びたし		なつとう ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう こまつな	ねぎ しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう ごはん	ごまあぶら	593	23.9	16.4	1.9	●スタミナ納豆について・・・今日は、鳥取県中部で親しまれている「スタミナ納豆」です。納豆に含まれる納豆菌は、私たちの腸の中でビタミンKを作ります。ビタミンKは骨へのカルシウムの吸収を助ける役割があります。健康のためにも、納豆を食べて元気に過ごしましょう。			
18	月	ご飯		さばのしょうがだれかけ	沢煮鮎 白ねぎのみそ炒め		さば ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな とうがらし えのきたけ たけのこ	しょうが だいこん えのきたけ でんぶん	ごはん さとう ごはん	あぶら	604	24.7	17.4	1.5	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみ献立には「沢煮鮎」を取り入れて、たけのこ、豚肉でかみごたえのある献立にしました。よくかむことは唾液の分泌を促し、消化を良くしてくれます。1口30回を目安にしっかりと食べて食べましょう。			
19	火	ご飯		さといも入りコロッケ	鳥取のめぐみみそ汁 ねじりこんにゃくの煮物		とりにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん はくさい しょうが しょうが グリーンピース	だいこん ごぼう たまねぎ しょうが れんこん	ごはん さとう ごはん さとう ごはん	あぶら	626	17.0	17.7	1.7	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。この日は、鳥取市の食材を給食に取り入れています。今日は、鳥取市河内地区で作られたさといもを使用したコロッケです。鳥取のめぐみみそ汁には、鳥取市産の白ねぎやみそが入っています。地元の恵みを味わって食べてください。			
21	木	ご飯		照り焼きチキン	野菜ポトフ いりどりサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ きゅうり スイートコーン	たまねぎ はくさい キャベツ じゃがいも	ごはん さとう ごはん	ドレッシング	622	22.9	18.8	1.8	●野菜ポトフについて・・・ポトフは、野菜や肉を煮込んで作るフランスの家庭料理です。今日は、ベーコンやブロッコリー、にんじんなどを入れて食材の味がしっかりとスープに溶けた、野菜たっぷりのポトフに仕上げました。			

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。