



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 with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Dessert, Side Dish, Protein, Fat, and Carbohydrate. Includes detailed menu items like 'ゆかりご飯', 'ポークカレー', '米粉マカロニのスープ' and nutritional information.

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治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	食べもののはたらき・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		おもに血・筋肉・骨・は菌をつくる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
13	水	ご飯		さばの甘みそかけ	豆腐のすまし汁 五目煮	ほか	さば みぞ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいいんげん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	こめ さとう つきこんにやく	あぶら	小学校 601	小学校 25.6	小学校 16.1	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一つです。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	ご飯		とっとり焼肉	ワンタンスープ パンサンスー	小のみ お祝い デザート	ぶたにく みぞ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ タンメン おいおいデザート	あぶら	657	25.9	12.9	2.3	●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、料理のいりどりや歯ごたえを与えてくれます。今日は、パンサンスーに使っています。
15	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	ほか	しいら ぶたにく こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい えのきたけ しろねぎ	こめ さとう さつまいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	-	-	-	-	●豚肉について…豚肉には、疲労回復やスタミナアップ効果のあるビタミンB2が多く含まれています。疲れがたまっていると感じる人は、豚肉を意識して食べて毎日を元気に過ごしましょう。今日は、給食でも人気の豚汁です。
18	月	ご飯		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	ほか	ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しめじ みかん バイナップル	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ	こめ とちおとめゼリー じゃがいも	あぶら	640	21.6	15.1	2.2	●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はたらきがあります。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。
19	火	大山小麦 コッペパン		星型ハンバーグ	キャロットポタージュ キャベツのソテー	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	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	ドレッシング あぶら	581	20.8	18.6	3.4	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。食育とは、「食べることを通して健やかに生きる力を育むことです。バランスの良い食事だけでなく、食器の置く場所や正しい箸の持ち方など食事マナーも食育です。自分ができているか、もう一度確認してみましょう。
21	月	ご飯		さけのフレーク焼き	じゃがいものみそ汁 はくさいのそぼろ煮	ほか	さけ あぶらあげ とりにく みぞ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	こめ パンコ コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	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。

※太字の食材は河原町産、用瀬町産、佐治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。