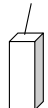
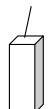
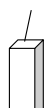
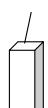
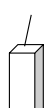
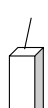
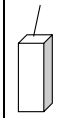
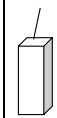
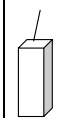
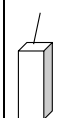
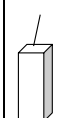
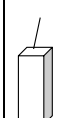
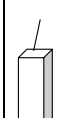


|                     |        |                                                                                                                 |                                                                                     |                         |                          |                                                     |                                   |               |                                               |                                                |                                   |                                                                                                                       |                            |                                        |                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| れい わ ね ん ど<br>令和5年度 |        | <br>鳥取市学校給食イメージキャラクター<br>なっしちゃん |                                                                                     | が っ<br>3月の予定献立表         |                          | とっとりし こんげつ きゅうしよく<br>鳥取市の今月の給食めあて<br>1年間の食生活をふいかえろう |                                   |               |                                               |                                                |                                   | <br>鳥取市学校給食イメージキャラクター<br>TORIきゅうちゃん |                            | とっとりしりつけたかがっこうきゅうしよく<br>鳥取市立気高学校給食センター |                          |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                        |
| 日                   | 曜<br>日 | しゅしよく<br>主 食                                                                                                    | ぎゅうにゅう<br>牛 乳                                                                       | お か ず                   |                          | デザート<br>ほか                                          | た べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |               |                                               |                                                |                                   |                                                                                                                       | え い よ う か<br>栄 養 備         |                                        |                          |                                                                                                                                            | <br>こんだて しゅだい<br>献立の主題とメッセージ<br> |
|                     |        |                                                                                                                 |                                                                                     | しゅさい<br>主 菜             | ふくさい<br>副 菜              |                                                     | おもにち きんにくほね<br>は 歯をつくる(赤)         |               | おもにからだの調子<br>を ととの える(緑)                      |                                                | おもにねつ ちから<br>もとになる(黄)             |                                                                                                                       | エネルギー                      | たんぱく質                                  | 脂質                       | 食塩                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                        |
|                     |        |                                                                                                                 |                                                                                     |                         |                          |                                                     | だいくん<br>第1群                       | だいくん<br>第2群   | だいくん<br>第3群                                   | だいくん<br>第4群                                    | だいくん<br>第5群                       | だいくん<br>第6群                                                                                                           | kcal                       | g                                      | g                        | g                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                        |
| 1                   | 金      | ゆかり<br>ご飯                                                                                                       |    | さわらの照り焼き                | ふのすまし汁<br>菜の花の煮びたし       | おいり                                                 | さわら<br>とうふ<br>ロースハム               | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>みずな<br>なのはな                           | はくさい<br>キャベツ<br>しそ                             | こめ<br>さとう おいり<br>でんぶん<br>うめふ      | 小学校<br>576<br>中学校<br>660                                                                                              | 小学校<br>24.6<br>中学校<br>28.4 | 小学校<br>13.0<br>中学校<br>14.6             | 小学校<br>2.5<br>中学校<br>3.0 | ★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、ちらしずしや貝のお汁を食べたりする習慣があります。今日の給食には、古くから鳥取県東部に伝わる郷土菓子「おいり」をつけました。      |                                                                                                                                                                                                        |
| 4                   | 月      | か み じ ち げ ん ま い<br>上寺地玄米<br>ご飯                                                                                  |    | マーマレード<br>チキン           | ポークカレー<br>TORIきゅうちゃんサラダ  |                                                     | とりにく<br>ぶたにく<br>ぶたレバー<br>とうふちくわ   | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>しょうが<br>たまねぎ<br>なし                    | にんにく らっきょう<br>しょうが<br>キャベツ<br>キャベツ             | こめ<br>げんまい さとう<br>マーマレード<br>じゃがいも | あぶら<br>730<br>847                                                                                                     | 27.9<br>32.4               | 21.3<br>24.3                           | 2.7<br>3.2               | ●豆腐竹輪について・・・今日のTORIきゅうちゃんサラダには、福部町で作られた豆腐竹輪が入っています。豆腐竹輪は、豆腐と魚のすり身を混ぜて作られた竹輪で、鳥取東部の郷土食の一つです。                                                |                                                                                                                                                                                                        |
| 5                   | 火      | だ い せ ん こ む ぎ<br>大山小麦<br>コッペパン                                                                                  |    | かぼちゃフライ                 | 米粉マカロニのスープ<br>チンゲンサイのソテー |                                                     | ぶたにく<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう        | かぼちゃ<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>パセリ                 | しめじ<br>だいこん<br>キャベツ<br>たまねぎ                    | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>こめマカロニ   | あぶら<br>581<br>723                                                                                                     | 19.5<br>22.8               | 17.4<br>21.8                           | 2.8<br>3.4               | ●じゃがいもについて・・・今日のスープに入っているじゃがいもは、エネルギーのもととなる炭水化物や、かぜを予防するビタミンCが豊富な食べ物です。今月は、気高町で作られたじゃがいもを給食に使っています。                                        |                                                                                                                                                                                                        |
| 6                   | 水      | ご飯                                                                                                              |  | はまちの白ねぎ<br>だれかけ         | わかめのみそ汁<br>スタミナ納豆        |                                                     | はまち みそ<br>あぶらあげ<br>とりにく<br>なっとう   | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが<br>はくさい<br>しょうが            | しろねぎ にんにく<br>しょうが<br>はくさい<br>しょうが              | こめ<br>さとう<br>じゃがいも                | ごまあぶら<br>717<br>833                                                                                                   | 32.8<br>38.3               | 23.9<br>27.4                           | 2.7<br>3.3               | ●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。                    |                                                                                                                                                                                                        |
| 7                   | 木      | か み じ ち せ き ほん<br>上寺地赤飯                                                                                         |  | わ か ど り に く<br>若鶏肉のから揚げ | お祝い紅白だんご汁<br>だいこんサラダ     | (中学校)<br>お祝い<br>デザート                                | とりにく<br>なるとまき                     | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>みずな<br>ほうれんそう                         | はくさい<br>しろねぎ<br>だいこん<br>スイートコーン                | こめ<br>でんぶん くらまい<br>しらたまもち こむぎこ    | あぶら<br>ドレッシング<br>946                                                                                                  | 738<br>26.5                | 22.9<br>30.6                           | 2.0<br>2.4               | ★中学校卒業お祝い献立★・・・中学校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て、お祝いの時に食べる赤飯や人気メニューのから揚げ、お祝いデザートを献立に取り入れしました。卒業してからも、栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてください。 |                                                                                                                                                                                                        |
| 8                   | 金      | ご飯                                                                                                              |  | さけのノンエッグ<br>マヨネーズ焼き     | 豚汁<br>高野豆腐のうま煮           |                                                     | さけ<br>ぶたにく<br>みそ<br>こうやどうふ        | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ねぎ<br>だいこん たまねぎ<br>ごぼう しろねぎ<br>ほししいたけ | はくさい えだまめ<br>だいこん たまねぎ<br>ごぼう しろねぎ<br>ほししいたけ   | こめ<br>さといも<br>さとう                 | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら<br>745                                                                                              | 644<br>33.4                | 28.8<br>21.3                           | 2.3<br>2.8               | ★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。  |                                                                                                                                                                                                        |
| 11                  | 月      | ご飯                                                                                                              |  | たらとさつまいもの<br>揚げ煮        | なめこのみそ汁<br>ほうれんそうの炒め物    |                                                     | たら<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ベーコン         | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ほうれんそう<br>なめこ<br>だいこん えのきたけ<br>はくさい   | しょうが しろねぎ<br>なめこ<br>キャベツ<br>だいこん えのきたけ<br>はくさい | こめ<br>でんぶん<br>さつまいも<br>さとう        | あぶら<br>686                                                                                                            | 19.2                       | 22.7                                   | 2.3                      | ●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です。また風の影響を受けにくく育ちやすくなります。                            |                                                                                                                                                                                                        |

※太字の食材は気高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。

| 日  | 曜<br>日 | しゅよく<br>主食               | ぎゅうにゅう<br>牛乳                                                                        | お か ず               |                              | デザート<br>ほか           | た<br>食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |                |                                                 |                                               |                               |                          | え い よ う か<br>栄 養 価         |                            |                          |                                                                                                                                              | <br>こ ん だ て し め だ い<br>献立の主題とメッセージ                          | <br>卒業おめでとう |
|----|--------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------|----------------------|------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |        |                          |                                                                                     | しゅさい<br>主 菜         | ふくさい<br>副 菜                  |                      | ち きんにくほね<br>おもに血・筋肉・骨・<br>は菌をつくる(赤)      |                | からだちょうし<br>おもに体の調子をつ<br>ととのえる(緑)                |                                               | ねつ ちから<br>おもに熱や力の<br>もとになる(黄) |                          | kcal                       | たんぱく質<br>g                 | 脂質<br>g                  | 食塩<br>g                                                                                                                                      |                                                                                                                                                |                                                                                                |
|    |        |                          |                                                                                     |                     |                              |                      | だ い ぐ ん<br>第1群                           | だ い ぐ ん<br>第2群 | だ い ぐ ん<br>第3群                                  | だ い ぐ ん<br>第4群                                | だ い ぐ ん<br>第5群                | だ い ぐ ん<br>第6群           |                            |                            |                          |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                |
| 12 | 火      | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |    | フランクフルト             | ハヤシシチュー<br><br>フレンチサラダ       |                      | チキンフランク<br>ぶたにく<br>いとこまぼこ                | ぎゅうにゅう         | にんじん<br><br>たまねぎ きゅうり<br>セロリ<br>キャベツ<br>スイートコーン | コッペパン<br><br>じゃがいも<br>さとう                     | オリーブあぶら                       | 小学校<br>627<br>中学校<br>750 | 小学校<br>25.5<br>中学校<br>29.9 | 小学校<br>18.2<br>中学校<br>25.1 | 小学校<br>3.4<br>中学校<br>4.2 | ●ハヤシシチューについて・・・今日は、ハヤシシチューです。カレーライスと見た目<br>が似ていますが、味付けの仕方が違っています。カレーのルーは、様々な香辛料(ス<br>パイ)を混ぜ合わせたものですが、ハヤシシチューのルーはトマトやデミグラスソー<br>スがベースになっています。 |                                                                                                                                                |                                                                                                |
| 13 | 水      | ごはん                      |    | さばの甘みそかけ            | 豆腐のすまし汁<br><br>五目煮           |                      | さば<br>みそ<br>とうふ<br>とりにく                  | ぎゅうにゅう         | にんじん<br><br>たまねぎ<br>ねぎ<br>さやいんげん                | こめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにゃく                   | あぶら                           | 605<br>696               | 24.8<br>28.8               | 15.4<br>17.4               | 2.2<br>2.7               | ●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<br>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<br>す。今日は、さばを焼いて、みそで作ったたれをかけました。                           |                                                                                                                                                |                                                                                                |
| 14 | 木      | ごはん                      |    | とっとり焼肉              | ワントンスープ<br><br>バンサンスー        | (小学校)<br>お祝い<br>デザート | ぎゅうにく みそ<br>ぶたにく<br>ロースハム<br>なるとまき       | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>キャベツ<br>チンゲンサイ                          | たまねぎ なし きくらげ<br>はくさい<br>にんにく きゅうり<br>しょうが もやし | こめ<br>さとう はるさめ<br>ワンタン        | あぶら                      | 678<br>673                 | 24.6<br>27.5               | 16.9<br>13.3             | 2.4<br>2.8                                                                                                                                   | ★小学校卒業お祝い献立★・・・小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうござい<br>ます。今日は、お祝いの気持ちを込めて、鳥取県産の食材を使った焼肉やお祝いデ<br>ザートを献立に取り入れました。6年間の小学校生活を振り返りながら、楽しく食べ<br>てください。            |                                                                                                |
| 15 | 金      | ごはん                      |  | さけのノンエッグ<br>マヨネーズ焼き | 豚汁<br><br>高野豆腐のうま煮           |                      | さけ<br>ぶたにく<br>みそ<br>こうやどうふ               | ぎゅうにゅう         | にんじん<br><br>たまねぎ<br>ねぎ                          | はくさい えだまめ<br>だいこん たまねぎ<br>ごぼう しろねぎ<br>ほししいたけ  | こめ<br>さといも<br>さとう             | ノンエッグマヨネーズ<br>あぶら        | 745                        | 33.4                       | 21.3                     | 2.8                                                                                                                                          | ●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、鳥<br>取県でも栽培されています。しいたけには、ビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸<br>収を助け、骨や歯を丈夫にするはたらきがあります。今日は、高野豆腐のうま煮の<br>中に干しいたけが入っています。 |                                                                                                |
| 18 | 月      | ごはん                      |  | ドライカレー              | キャベツのコンソメスープ<br><br>フルーツミックス |                      | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>だいず                     | ぎゅうにゅう         | にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>しめじ                   | たまねぎ みかん<br>にんにく パイン<br>キャベツ<br>いちごゼリー        | こめ<br>さとう<br>じゃがいも            | あぶら                      | 623<br>718                 | 21.3<br>24.1               | 15.0<br>16.6             | 1.9<br>2.3                                                                                                                                   | ●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<br>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<br>幅広く料理に使うことができます。今日は、キャベツをコンソメスープに使用しまし<br>た。              |                                                                                                |
| 19 | 火      | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |  | うさぎ型ハンバーグ           | キャロットポタージュ<br><br>キャベツのソテー   |                      | とりにく<br>ぶたにく<br>とうにゅう<br>ロースハム           | ぎゅうにゅう         | にんじん<br><br>たまねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ<br>スイートコーン     | コッペパン<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも                 | あぶら                           | 625<br>746               | 20.3<br>23.5               | 21.4<br>24.9               | 3.6<br>4.4               | ●にんじんについて・・・にんじんは、給食にほぼ毎回登場している野菜です。カロテ<br>ンという栄養が多く含まれていて、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる働きがありま<br>す。今日は、キャロットポタージュの中に、気高町産で作られたにんじんが入ってい<br>ます。           |                                                                                                                                                |                                                                                                |
| 21 | 木      | ごはん                      |  | たらのフレーク焼き           | じゃがいものみそ汁<br><br>はりはり和え      |                      | たら<br>あぶらあげ<br>みそ                        | ぎゅうにゅう         | にんじん<br><br>たまねぎ<br>たくあん<br>もやし<br>キャベツ         | こめ<br>パンこ<br>コーンフレーク<br>じゃがいも                 | ノンエッグマヨネーズ<br>ごま              | 675<br>783               | 21.7<br>24.6               | 23.6<br>27.7               | 2.5<br>2.8               | ●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<br>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<br>したか？振り返りながら楽しく給食を食べてください。                                |                                                                                                                                                |                                                                                                |

※太字の食材は気高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。