

令和5年度



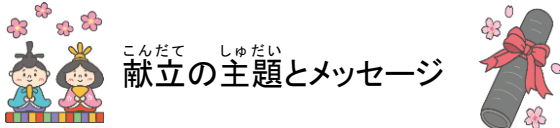
3月の予定献立表

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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく 主 食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛 乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い ゃ う か 栄 養 価				 こんだて しゅだいい 献立の主題とメッセージ	
				主 菜 しゅさい 主 菜	副 菜 ふくさい 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 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						
1	金	福部の お宝ご飯		和風ハンバーグ	てまりふのすまし汁 だいこんのべっこう煮	おいり	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ はくさい しろうなぎ	らっきょう てまりふ さとう おいり	ごま ごまあぶら あぶら	小学校 635 中学校 759	小学校 22.8 中学校 26.5	小学校 16.5 中学校 18.7	小学校 2.8 中学校 3.4	★桃の節句献立★…今日は、桃の節句献立です。鳥取県東部地区でひなまつりの時に食べられている郷土菓子の「おいり」を献立に取り入れました。	
4	月	ご飯		いか南蛮	はくさいのスープ こまつなのオイスター炒め	りんごの タルト	いか とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく ごぼう だいこん キャベツ	れんこん はくさい でんぶん さとう りんごのタルト	あぶら	703 811	21.7 24.8	20.3 22.1	2.4 2.8	●3月の給食めあてについて…今月の給食めあては、「1年間の食生活をふりかえろう」です。好き嫌いせずに食べることができましたか？ 食事のマナーはどうでしたか？ 振り返ってみましょう。	
5	火	ご飯		豚肉のバーベキュー ソースかけ	なめこのみそ汁 じゃがいもの塩こうじ炒め物		ぶたにく あぶらあげ みそ チキンウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが はくさい だいこん	にんにく なめこ じゃがいも	ごめ さとう じゃがいも しおこうじ	あぶら	615 733	25.2 29.5	17.4 19.9	2.4 3.0	●なめこについて…なめこ特有のぬめり成分には、おなかの調子を整えてくれる効果があります。今日は、ぬめり成分を残さず食べられるなめこのみそ汁です。
6	水	大山小麦 コッペパン		て照り焼きつくね	カレーうどん 千草和え	もうろうがっこう (盲・聾学校) お祝い デザート	とりにく ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	はくさい たまねぎ もやし えのきたけ	コッペパン げんまい さとう うどん おいわいデザート	パンこ でんぶん うどん	606 702	25.0 28.7	20.6 22.5	3.1 3.7	●カレー粉について…カレー粉は、ターメリックやクミンなど、様々なスパイスがミックスされています。食欲をそそり、消化を助けてくれる働きがあります。	
7	木	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	こうはく 紅白かまぼこのすまし汁 なっとう 納豆サラダ	ふくべみらいがく (福部未来学園) ねん 1～9年、 こくふちゅう 国府中) いわ お祝いデザート	とりにく かまぼこ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ えだまめ しろうなぎ	たまねぎ しめじ こむぎこ キャベツ おいわいデザート	ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	674 887	24.2 28.6	25.7 33.7	1.9 2.3	★中学校卒業お祝い献立★…今日は、中学校卒業お祝い献立です。お祝いデザートを献立に取り入れました。9年間の給食を振り返りながら、楽しく食べてください。
8	金	ご飯		さけの塩焼き	じゃがいものみそ汁 かみかみきんぴら		さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	えのきたけ はくさい ごぼう	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	574 663	28.7 31.3	12.2 12.8	2.2 2.7	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立です。よくかむことは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、食べ過ぎを防ぎ、食べ物の味がよくわかるようになることで食事を楽しむことができます。	
11	月	ご飯		さばのみそ煮	にくじゃが ささみのさっぱり和え		さば ぶたにく みそ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	レモン たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら オリーブあぶら	684 782	26.8 29.5	19.1 19.9	2.6 3.0	●ささみについて…ささみは、体をつくる働きのあるたんぱく質が、鶏肉の中で一番多く含まれている部分です。今日は、ささみを使った和え物にしました。	
12	火	ご飯		すどり 酢鶏の砂丘めぐり	ちゅうか 中華スープ はるさめの炒め物		とりにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	しょうが たまねぎ しろうなぎ らっきょう	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら はるさめ	613 727	20.1 22.8	17.3 19.3	2.7 3.4	●酢鶏の砂丘めぐりについて…鳥取県といえば、鳥取砂丘をイメージする人も多いですね。今日のメニューの「酢鶏の砂丘めぐり」には、砂丘地で作られたらっきょうが入っています。味わって食べてみてください。	

※太字の食材は国府町・福部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。



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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 栄 養 価				
				主 菜	副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は 歯 を つ く る (赤)		お も に 体 の 調 子 を み ど り 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	
							だ い ぐ ん 第 1 群	だ い ぐ ん 第 2 群	だ い ぐ ん 第 3 群	だ い ぐ ん 第 4 群	だ い ぐ ん 第 5 群	だ い ぐ ん 第 6 群					
13	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのパン粉焼き	ハヤシシチュー ほうれんそうのソテー		たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ	コッペパン パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	小学校 683	小学校 26.4	小学校 27.4	小学校 2.8	●たらについて…漢字で魚へんに雪で「鯉」と書くように、冬を代表する魚です。あっさりとしているため揚げ物や汁物で給食に登場します。今日は、鳥取港で水揚げされたたらを使ってパン粉焼きにしました。
14	木	ゆかりご飯		ささみのフレーク揚げ	豚汁 いろどりサラダ	こくふりがはう (国府東小、 みやのたしょう 宮ノ下小、 ふくべみらいがく 福部未来学園 さくら組) いわ お祝いデザート	ささみ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	だいこん ごぼう えのきたけ キャベツ しろねぎ もやし スイートコーン	こめ こんにやく コーンフレーク パンこ さつまいも ドレッシング おいわいデザート	あぶら ノンエッグマヨネーズ	747	28.1	23.7	2.3	
15	金	ごはん		いか入りお好み焼き	豆腐のすまし汁 はくさいと豚肉のごま炒め		いか かつおぶし とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんにく	もやし しょうが キャベツ だいこん たまねぎ はくさい にんにく	こめ こむぎこ ながいも さとう	ごまあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	576	21.6	11.7	2.2	
18	月	ごはん		いわしのしょうが煮	油揚げのみそ汁 切り干し大根のソース煮		いわし あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ しろねぎ ごぼう きりぼしだいこん	こめ さつまいも さとう	あぶら	664	27.9	17.5	2.4	●いわしについて…ほかの魚に食べられことも多く、水揚げされてもすぐに弱ることから「魚」へんに「弱い」で鰯と書きます。敵から身を守るために群れを作って生活しているため、群れを囲むような漁法で獲ります。
19	火	むぎ 麦ご飯		フランクフルト	カレーシチュー 福部砂丘らっきょうのサラダ		とり ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく えだまめ なしピーUPLE らっきょう	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	700	26.2	20.3	2.9	
													835	30.7	23.3	3.4	
21	木	あおやかみじち 青谷上寺地 まい 米ご飯		はるま 春巻き	八宝菜 フルーツ白玉		ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ みかん パイン	こめ くらまい はるまきのかわ さとう でんぶん らたまだんご はるまめ	あぶら	675	18.0	18.5	1.9	●青谷上寺地米ご飯について…今日は、青谷上寺地遺跡の展示施設がオープンするのを記念して古代米の黒米を混ぜたご飯です。国府や福部の地域でも、昔はこのようなご飯を食べていたかもしれませんね。
													779	20.3	19.2	2.2	

※太字の食材は国府町・福部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。