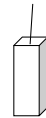


3月の予定献立表

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

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の 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・ 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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ごはん		あげしゅうまい	 わかめスープ チャブチェ	(湖南学園・湖東中) 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★…今日は一足早く、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	ごはん		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 みそ	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 でんぶん ふ		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	ごはん		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 キャベツ スイートコーン きゅうり	はくさい しろねぎ キャベツ	ごはん パンこ ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	653	19.8	22.6	1.9	●もずくについて…もずくには、ミネラルの一つである「ヨウ素」が豊富に含まれています。ヨウ素はホルモンの材料になる大切な栄養素で、体の成長にも重要な役割を果たしています。今日は白ねぎ、こまつなと一緒にもずくのみそ汁にしました。磯の香りを感じながら食べてください。
6	水	だいせんこむぎ 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 わかめ	にんじん ブロッコリー トマト ほうれんそう	だいこん たまねぎ にんにく しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも こめこ	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たくさんさんのスープです。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	ごはん		チキンフランク	カレーシチュー いかのマリネ		とりにく ぶたにく とりレバー いか かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく なし きゅうり だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	705	24.1	20.7	2.5	●だいこんにについて…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	ごはん	 	さきゅうや 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 さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん なめこ	ごはん パンこ さとう こんにやく	ごま 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	ごはん	 	あじフライ	じゃぶ汁 さといもの煮物		あじ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい だいこん しろねぎ グリーンピース たまねぎ	ごはん パンこ こんにやく さとう こむぎこ さといも	あぶら	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たくさんさんの汁にしました。味わって食べてください。

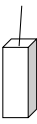
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

3月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて 1年間の食生活をふりかえろう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 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 し ゅ じ だ い 献立の主題とメッセージ	
				しゅ さい 主 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)		おもに熱や方の 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						
12	火	はん 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 こうや豆腐 みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが だいこん	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら	小学校 550 中学校 630	小学校 22.6 中学校 25.9	小学校 13.0 中学校 14.0	小学校 2.0 中学校 2.3	●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。今日は大根のみそ汁に取り入れました。	
13	水	だいせんこむぎ 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	611 728	26.8 32.0	22.9 26.7	2.8 3.3	●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	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	米粉マカロニのスープ 海そうサラダ	祝 (小) お祝い デザート	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	チンゲンサイ にんじん キャベツ だいこん	エリンギ きゅうり キャベツ ごめん	ごはん でんぶん こむぎこ こめこマカロニ (小)お祝いデザート	あぶら	711 769	25.0 28.0	22.0 23.9	2.4 2.8	★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で、探しながら食べてください。小学校にはお祝いデザートが付いています。	
15	金	はん 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		なっとう ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが だいこん えのきたけ	ごはん さとう	ごまあぶら	593 676	23.9 26.9	16.4 18.1	1.9 2.6	●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	はん 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	しょうが しょうが えのきたけ たけのこ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	604 694	24.7 28.8	17.4 19.6	1.5 2.2	★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かんで食べましょう。	
19	火	はん 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	毎月19日は 食育の日	とりにく みそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん はくさい たまねぎ しょうが グリーンピース れんこん	だいこん ごぼう はくさい しょうが しょうが しょうが	ごはん さとう さといも じゃがいも こんにゃく	あぶら	626 688	17.0 18.7	17.7 18.0	1.7 2.0	★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	はん ご飯		照り焼きチキン	野菜ポトフ いろどりサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり スイートコーン	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん じゃがいも	ドレッシング	622 709	22.9 26.1	18.8 20.7	1.8 2.0	●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」「給食レシピ」がご覧いただけます。