令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1	金	ご飯		さわらの照り焼き	ふのすまし汁 菜の花の煮びたし	おいり	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	**しょうが** たまねぎ はくさい もやし しろねぎ なのはな	**こめ** さとう ふ おいり		小学校 642 中学校 733	小学校 25.6 中学校 29.5	小学校 14.0 中学校 15.7	小学校 1.9 中学校 2.3
4	月	上寺地米ご飯(緑米)		うさぎハンバーグ	ビーフカレー TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく ぎゅうにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ **にんにく** らっきょう キャベツ	**こめ** 玄米 じゃがいも さとう	あぶら	686 823	23.0 27.4	19.1 23.4	2.9 3.9
5	火	大山小麦コッペパン		かぼちゃフライ	米粉マカロニのスープ だいこんサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	かぼちゃ スイートコーン キャベツ だいこん たまねぎ	パン さつまいも パンこ さとう こめこマカロニ	あぶら ごまあぶら	605 761	17.9 21.1	22.7 28.9	3.0 3.7
6	水	ご飯		はまちの白ねぎだれかけ	わかめのすまし汁 チンゲンサイのオイスターソース炒め		はまち あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	**しょうが** しろねぎ もやし はくさい たまねぎ	**こめ** さとう	ごまあぶら あぶら	627 729	25.3 29.6	19.6 22.7	2.2 2.8
7	木	上寺地赤飯		若鶏肉のから揚げ	キャベツのみそ汁 スタミナ納豆	お祝いデザート	とりにく **みそ** ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ しろねぎ **しょうが にんにく**	**こめ** **もちごめ** くろまい こむぎこ でんぷん	あぶら ごまあぶら	772 929	30.3 35.0	27.8 31.8	2.2 2.8
11	月	ご飯		かれいのから揚げ	なめこのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		かれい **みそ** とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	なめこ だいこん しろねぎ えのきたけ	**こめ** くろまい こむぎこ でんぷん	あぶら	659 760	23.8 27.1	23.1 26.3	2.4 2.8
12	火	大山小麦コッペパン		フランクフルト	ハヤシシチュー フレンチサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ しめじ ほしぶどう きゅうり	パン じゃがいも さちう	あぶら オリーブあぶら	626 747	23.2 27.0	18.4 21.4	3.9 4.5

献立の主題とメッセージ

●おいりについて・・・「おいり」は、残りご飯などを無駄にしないために家庭で作られたお菓子です。鳥取県の郷土料理の一つです。因幡地方の家庭では天日干ししたご飯を「炒る」ことがおいりの名前の由来です。

●上寺地米について・・・今日は、青谷上寺地遺跡の一角の田んぼで収穫された古代米(緑米)に白米を混ぜて炊きました。鳥取県で弥生時代に作られた米は、県内で5カ所あり、そのうちの1カ所が青谷上寺地遺跡です。

●かぼちゃについて・・・かぼちゃは、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、皮膚や粘膜、眼を保護するカロテンや外部からの細菌やウイルスの侵入を防ぎ、風邪の予防に役立ちます。食物繊維も多く含み、便通を良くします。

●チンゲンサイについて・・・シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがある特徴のチンゲンサイは中国原産の緑黄色野菜です。血液を作るもとになる鉄分や、強い骨を作るカルシウムを多く含んでいます。今日は、オイスターソース炒めにしました。味わって食べてください。

●赤飯について・・・今日は、流沙川学舎の5年生が生産・収穫したもち米と上寺地米を混ぜて炊いた上寺地米赤飯です。赤飯は、「もち米」に「小豆」を混ぜて蒸したご飯で、主に日本のおめでたい席で食される伝統的な料理です。今日は、9年生の卒業を祝うお祝い献立です。

●なめこについて・・・なめこは、日本原産の茶褐色の傘をもつきのこで、全体がぬるぬるとした粘膜に覆われているのが特徴です。このぬめり成分に含まれている「ペクチン」には、腸内環境を整える働きがあります。

●フレンチサラダについて・・・フレンチサラダは、アメリカ合衆国で生まれたドレッシングです。このドレッシングは、酢とサラダ油を主に使用するソースで、サラダだけでなく肉や魚の冷製料理、揚げ物などにも使われています。

※太字の食材は鹿野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。

令和5年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
13	水	ご飯		さばの甘みそかけ	豆腐のすまし汁 こんにゃくの炒り煮		さば **みそ** とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ゆば	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	**こめ** さとう こんにゃく	あぶら	小学校 594 中学校 688	小学校 25.1 中学校 29.0	小学校 15.8 中学校 18.1	小学校 2.3 中学校 2.7	●豆腐について･･･豆腐の原料は、畑の肉と呼ばれるほどたんぱく質を多く含んでいる「大豆」からできています。成長期のみなさんにとても優れたたんぱく源です。今日は、この豆腐をたっぷり使用してすまし汁にしました。
14	木	ご飯		とっとり焼肉	タンメンスープ バンサンスー		ぎゅうにく ロースハム **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ もやし きくらげ	たまねぎ なし キャベツ きゅうり エリンギ はくさい **にんにく しょうが**	**こめ** さとう タンメン はるさめ	あぶら ごまあぶら	597 699	23.7 27.3	12.1 13.4	2.1 2.5	●バンサンスーについて･･･中国の和え物のことで、中国語で「バン」は「和える」「サン」は数字の「3」、「スー」は「糸のように細く千切りにする」という意味があります。「3種類の食材を千切りにした和え物」の料理名です。
15	金	ご飯		しいらのノンエッグマヨネーズ焼き	さつまいものみそ汁 高野豆腐のうま煮		しいら **みそ** こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ	はくさい しろねぎ えだまめ **たまねぎ**	**こめ** さつまいも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	627 726	28.1 32.7	17 19.9	2.3 2.8	●しいらについて･･･暖かい海に生息する魚です。春から夏は、北上し、秋から冬は南下します。関東ではなじみの少ない魚ですが四国や九州ではよく食べられています。今日はノンエッグマヨネーズ焼きにしました。
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		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ みかん **しょうが** パイン キャベツ ブロッコリー スイートコーン	**こめ** じゃがいも いちごゼリー	あぶら	640 741	21.5 24.2	15.1 16.9	2.2 2.5	●ドライカレーについて･･･水分が少ないカレー全般をドライカレーといいます。1910年代に日本郵船の調理人が作ったことが、ドライカレーの始まりです。普段のカレーとの違いを感じながら味わって食べてください。
19	火	大山小麦コッペパン		照り焼きチキン	キャロットポタージュ キャベツのソテー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ もやし キャベツ スイートコーン	パン さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	626 776	24.3 28.2	22.3 25.5	3.7 4.3	●にんじんについて･･･にんじんは、栄養価が高く、カロテンや食物繊維などが多く含まれています。炒め料理、煮込み料理、漬物などあらゆる料理に使います。栄養価が高く、彩りが良いので給食で毎日取り入れています。
21	木	ご飯		さけのパン粉焼き	じゃがいものみそ汁 はくさいのそぼろ煮		さけ あぶらあげ **みそ** とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ はくさい	**こめ** パンこ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	648 756	26.8 31.1	18.8 21.5	2.3 2.7	●今年度の給食について･･･今日は、今年度最後の給食です。みなさん1年間の食事のマナーや食生活いかがでしたか？今月の給食目標は1年間の食生活をふりかえろうでした。今月の食育だよりに掲載している食事マナーのチェックリストを確認しながらふりかえってみましょう。

※太字の食材は鹿野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。