



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Fat, Protein, Salt).

※太字の食材は青谷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。

れいわ ねんど
令和7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

がつ 3月の予定献立表

とっとりしり こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて
ねんかん しよくせいかつ
1年間の食生活をふいかえろう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつ おおやがっこうきゅうしよく
鳥取市立青谷学校給食センター



こんだて しゅだい
献立の主題とメッセージ



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				給食メニュー
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもとに熱や力をもとにする(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
12	木	ごはん	牛乳	あじフライ	わかめのみそ汁 きんぴらごぼう	デザート	あじ わかめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しろねぎ れんこん ごぼう	ごめ あぶら	小学校 586	小学校 18.9	小学校 14.3	小学校 1.8	●あじについて・・・あじは定置網、底引き網などの沿岸漁業で漁獲されます。青魚特有のくせが少なく、焼く、煮る、揚げるなどさまざまな料理に向いています。今日はフライにしました。	
13	金	ごはん	牛乳	チキンのトマトソースかけ	だいこんのスープ キャベツのソテー	デザート	とりこ ぶたこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ たまねぎ スイートコーン	ごめ さとう でんぶん	小学校 609	小学校 25.5	小学校 17.4	小学校 1.3	●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。今日はソテーにしました。		
16	月	ごはん	牛乳	さわらの白ねぎだれかけ	豚汁 スタミナ納豆	デザート	さわら ぶたこ みそ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	ごまあぶら	689	33.5	21.8	2.2	●スタミナ納豆について・・・スタミナ納豆は鳥取県発祥の学校給食メニューです。納豆が苦手な子どもでもおいしく食べてもらえるように考案されました。今日のスタミナ納豆には、味のアクセントになるように少しタバスコが入っています。	
17	火	大山小麦 コッパン	牛乳	ハンバーグ いろいろサラダ	コンソメスープ コンソメスープ いろいろサラダ	デザート (小学校) お祝い デザート	ぎゅうにゅう ぶたこ とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト スイートコーン	たまねぎ きゅうり しめじ だいこん たまねぎ しょうが えのきたけ	コッパン パン さとう じゃがいも	682	26.3	23.9	2.6	★小学校6年生お祝い献立★・・・小学校6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今日は、お祝いの気持ちを込めたデザートを用意しました。小学校で食べる給食は今日が最後です。友達や先生と楽しい給食時間を過ごしてください。	
18	水	ごはん	牛乳	かれのいから揚げ	なめこのすまし汁 だいこんのべっこう煮	デザート	かれい ぶたこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん しろねぎ だいこん	ごめ さとう でんぶん ごめこ	小学校の給食はありません	692	28.0	16.5	2.4	★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ます。今日のかみかみメニューは、かれのいから揚げです。揚げたてなので大きな骨以外は丸ごと食べることができます。今日は、かむことを意識して食べましょう。	
19	木	ごはん	牛乳	焼肉 フルーツミックス	もずくのスープ フルーツミックス	デザート	ぶたこ みそ もずく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが にんにく おうとう いちごゼリー パイナップル	ごめ さとう	572	20.7	10.7	1.4	★食育の日献立★・・・毎月19日は食育の日です。この日は、一人一人が食べ物に関わるいろいろなことを考え、感謝する日にしましょう。また、家庭で食事を作る手伝いをしたり、片づけをしたりする機会にしてほしいと思います。	
23	月	ごはん	牛乳	若鶏肉の照り焼き	はくさいのみそ汁 こまつなの炒め物	デザート	とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ にんにく しろねぎ はくさい たまねぎ スイートコーン	ごめ あぶら さとう さつまいも	626	24.2	17.5	2.2	●今日の給食について・・・今年度最後の給食です。給食センターでは、みなさんの健康を考え、笑顔思い浮かべながら、心を込めて給食を作ってきました。思い出に残る給食はありましたか。春休み中もバランスのよい食事を心がけ、1日3食しっかり食べて、元気に過ごしてくださいね。	

※太字の食材は青谷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。