

# 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



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					
2	月	ご飯		揚げしゅうまい	なめこのみそ汁 いろいろ炒め		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ スイートコーン だいこん	ごはん こむぎこ	あぶら	小学校 620	小学校 21.1	小学校 20.3	小学校 1.5	●いろいろ炒めについて…今日の炒め物は、キャベツやこまつなの緑色、にんじんの赤色、コーンの黄色とカラフルに仕上げました。こまつな、にんじんは「緑黄色野菜」といわれ、カロテンを多く含んでおり、かぜなどから体を守るはたらきがあります。
3	火	ご飯		さわらの梅あんかけ	紅白かまぼこのすまし汁 うの花の煮物		さわら おから かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ しそ	うめ たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにやく さとう でんぶん		554	23.6	14.0	1.9	★桃の節句献立★…3月3日は「桃の節句」、「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾り、ひしもちや白酒、ひなあられをお供えます。給食では、めでたい紅白のかまぼこのすまし汁を取り入れました。
4	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	白ねぎのスパゲッティ ブロッコリーのサラダ	祝 湖南学園 中学校 お祝い デザート	とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ ブロッコリー	はくさい しろねぎ エリンギ たまねぎ	コッペパン さとう スパゲッティ (中)お祝いデザート	ドレッシング	584	24.3	19.5	3.2	★中学校卒業お祝い献立★…中学校3年生のみなさん、ご卒業おめでとございます。今日は一足早く、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を友だちや先生方と楽しく語りながら、給食を味わってください。
5	木	ご飯		コロコロはまちのごまみそがらめ	野菜たっぷり汁 根菜の含め煮		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	654	25.8	23.7	1.7	●はまちについて…はまちは、大きくなるにつれて名前が変わることから出世魚と呼ばれる、縁起の良い魚です。鳥取県沖でもたくさん水揚げされ親しまれています。また、はまちやさばなどの青背の魚の脂には、頭のはたらきを活性化させる成分が含まれています。
6	金	ご飯		豚肉のピリ辛炒め	もやしとわかめのスープ さつまいものノンエッグ マヨネーズ和え		ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし きゅうり たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	595	21.9	17.2	2.1	●さつまいもについて…鳥取市賀露・末恒・湖山地域では砂地を活用したさつまいもの栽培が行われており、学校給食にも使われています。砂地で栽培することにより、まっすぐ伸び形がきれいで甘いさつまいもになります。
9	月	ご飯		ハムカツ	カレーシチュー イタリアンサラダ		とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも こめこ	あぶら ドレッシング	704	20.1	23.7	2.2	●カレーシチューについて…カレーシチューは学校給食で人気を誇るメニューのひとつです。給食では、1つの釜で、約千人分の材料を調理することから、うま味たっぷりに仕上がります。また、2種類のカレーラーを使用することでコク深い味わいになります。
10	火	ご飯		さけのコーンフレーク焼き	もずくスープ はくさいのブイオン煮		さけ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし えのきたけ はくさい たまねぎ	ごはん コーンフレーク パンこ	ノンエッグ マヨネーズ	594	25.4	17.0	2.0	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。今日はさけにノンエッグマヨネーズと砕いたコーンフレークとパン粉の衣を付けて香ばしく焼き上げました。魚の日献立を通じて、魚や魚料理に親しみ、魚を好きになってほしいです。

※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年間の食生活をふいかえろう



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					
11	水	大山小麦 コッペパン		甘酢肉団子	ポトフ いかと白ねぎのソテー	デザート ほか	とりにく ぶたにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん しろねぎ	コッペパン でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	小学校 543	小学校 24.1	小学校 19.4	小学校 2.9	●ポトフについて…ポトフはフランスで生まれた家庭料理で、「ポト」は「お鍋」、「フ」は「火」の意味です。ウインナーやベーコン、大きめに切った野菜を煮込んで作ります。今日の給食では、香味野菜のセロリを使用することで風味良く仕上げています。
12	木	ご飯		さばの香味だれかけ	豚汁 ごま酢和え	デザート ほか	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう はくさい しろねぎ	ごはん さとう でんぶん こんにやく さつまいも	ごま	小学校 617	小学校 24.4	小学校 16.9	小学校 1.9	●白ねぎについて…白ねぎは鳥取県内で栽培が盛んな野菜のひとつで、品種を変えることで年間を通して出荷されている特産品です。白ねぎは「根深ねぎ」ともいわれ、白い部分を長く育てるのが特徴で、加熱すると甘みが増します。
13	金	ご飯		とりにく 鶏肉のから揚げ	カラフルスープ 鳥取きのこのナポリタン	祝 小学校 お祝い デザート	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	だいこん キャベツ エリンギ にんにく しめじ たまねぎ (小)お祝いデザート	ごはん でんぶん マカロニ こめこ さとう	あぶら	小学校 691	小学校 24.9	小学校 21.3	小学校 2.2	★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ます。今日は卒業をお祝いする献立として、リクエストが多い「鶏肉のから揚げ」にしました。友だちや先生方と一緒に楽しい給食時間を過ごしてください。
16	月	ご飯		いわしのおかか煮	豆腐のすまし汁 じゃがいものそぼろ炒め	デザート ほか	いわし かつおぶし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい えのきたけ グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 579	小学校 21.9	小学校 16.7	小学校 1.8	●じゃがいもについて…じゃがいもには「男爵」や「メークイン」などの品種があり、その特徴から使い分けされています。給食ではしつとりなめらかな食感で煮くずれにくいメークインを使用しています。
17	火	ご飯		春巻き	ビーフンスープ もやしのガーリックソテー	デザート ほか	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ もやし にんにく	ごはん でんぶん こめこ こむぎこ ビーフン	あぶら	小学校 572	小学校 16.4	小学校 17.4	小学校 1.8	●ビーフンについて…ビーフンは、豆やいものでんぶんからできている「はるさめ」と違い、米の粉から作られています。炒め物やスープにして食べられています。今日の給食では、スープに入れることで具材のうま味を吸い込んでおいしく食べられるようにしています。
18	水	大山小麦 コッペパン		手づくり ミートローフ	だいこんのコンソメスープ かみかみサラダ		ぶたにく とりにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト こまつな ブロッコリー	たまねぎ だいこん ごぼう れんこん	コッペパン パンこ さとう じゃがいも	ドレッシング	小学校 547	小学校 24.4	小学校 21.0	小学校 3.0	★かみかみ献立★…毎月8の付日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことで得られる効果として、「食べ過ぎを防ぐ」「消化を助ける」「あごが発達する」「表情が豊かになる」などがあります。今日のサラダのごぼうやれんこんはかみごたえのある食材です。
19	木	ご飯		はまちの照り焼き	ふるさとの恵みみそ汁 らっきょう和え	毎月19日は 食育の日	はまち とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	しろねぎ らっきょう しいたけ キャベツ たまねぎ きゅうり	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 599	小学校 25.8	小学校 16.9	小学校 1.9	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。学校給食では地元の食材を給食に使うことで「地産地消」を推進しています。今日は白ねぎやかぼちゃ、みそなどふるさと鳥取の恵みをつめ込んだみそ汁と、福部町産の砂丘らっきょうを使った和え物にしました。
23	月	ご飯		ささみフライ	いわしのつみれ汁 チンゲンサイの煮びたし	デザート ほか	とりにく いわし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ たまねぎ はくさい しょうが えのきたけ	ごはん さとう こめこ でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 598	小学校 23.9	小学校 17.5	小学校 1.9	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、肌や粘膜を強くするカロテンが豊富に含まれている野菜です。鮮やかな緑の色合いと、シャキシャキとした食感が特徴で、炒め物やスープなどいろいろな料理に合います。

※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。