



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, Side Dish, Dessert, Food Groups, and Nutritional Values. Includes detailed descriptions for each day's menu.

※太字の食材は気高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。



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



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	
							だいたい第1群	だいたい第2群	だいたい第3群	だいたい第4群	だいたい第5群	だいたい第6群	kcal	g	g	g	
12	水	ごはん		さばの 白ねぎソースかけ	なめこのみそ汁 スタミナ納豆		さば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう ねぎ	にんじん しょうが	しょうが しょうが	こめ さとう	こめ さとう	小学校 667	小学校 32.2	小学校 20.2	小学校 2.6	●さばについて...鳥取市には、「焼きさば」や「さばの塩こうじ漬け」などさばを使った郷土料理があり、わたしたちにとつてさばを使った料理は身近な食文化の一つです。今日は、さばを焼いて、白ねぎで作ったたれをかけました。
13	木	ごはん		ハンバーグ	もずくスープ いろいろサラダ	(小学校) お祝い デザート	ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ パンこ	あぶら ドレッシング	小学校 729	小学校 25.8	小学校 23.5	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、お祝いの気持ちを込めて人気メニューのハンバーグを取り入れました。6年間の小学校生活を振り返りながら、楽しく食べてください。
14	金	ごはん		竹輪のツナマヨ焼き	豚汁 高野豆腐のうま煮		ちくわ ツナ ぶたにく こうや豆腐	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら ドレッシング	742	29.8	19.8	3.3	●竹輪について...竹輪は、魚のすり身を竹などの棒に巻きつけて、焼いたり蒸したりした加工食品です。今日は、新メニューの竹輪のツナマヨ焼きです。切った竹輪とたまねぎ、ツナとマヨネーズを混ぜ、カップに入れてオープンで焼きました。
17	月	菜飯		さけメンチカツ	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		さけ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら パンこ	613	20.2	17.5	2.8	●ひじきについて...ひじきは、海そうの一種です。葉の部分である「芽ひじき」と、茎の部分である「長ひじき」があります。貧血予防の効果がある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維などの栄養が豊富です。
18	火	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	ハヤシシチュー コールスローサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが セロリ	こめ さとう	あぶら ドレッシング	634	27.1	18.5	3.4	●ハヤシシチューについて...今日は、ハヤシシチューです。カレーライスと見た目が似ていますが、味付けの仕方が違ってきます。カレーのルーは、様々な香辛料(スパイス)を混ぜ合わせたものですが、ハヤシシチューのルーはトマトやデミグラスソースがベースになっています。
19	水	ごはん		たらのフレーク焼き	じゃがいものみそ汁 だいこんのべっこう煮		たら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが	こめ さとう	あぶら パンこ	700	23.8	24.1	2.4	●たらについて...たらは、あっさりとした淡泊な味が特徴で、鍋の具やムニエルなど幅広く料理に使われています。今日のたらは、鳥取港で水揚げされた「真たら」という種類です。
21	金	ごはん		焼肉	ワンタンスープ フルーツミックス		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ワンタン	611	22.9	11.4	1.9	●給食最終日について...今年度最後の給食です。好き嫌いをせずに食べることができましたか？マナーよく食べることができましたか？感謝して食べることができましたか？振り返りながら楽しく給食を食べてください。

※太字の食材は気高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。