



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

鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののほたらき・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		おもに体の調子		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は	あ	と	の	も	と					
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g								
3	月	ゆかりご飯		さわらの照り焼き	ふのすまし汁 菜の花の煮びたし	さわら 豆腐 ポークハム	ぎゅうにゅう にんじん しょうが なのはな はくさい みずな キャベツ	こめ ふ さとう	あぶら	557 642	24.3 28.2	13.0 14.6	2.6 3.2	★桃の節句献立★…3月3日は桃の節句です。みなさんの健やかな成長を願い給食を作りました。桃の節句には、全国的にひもちやあられを飾ったり、ちらしずしや貝のお汁を食べたりする習慣があります。今日は、ひな祭りの料理にもよく使われている、菜の花を煮びたしにしました。			
4	火	大山小麦コッペパン		かぼちゃフライ	コンソメスープ チンゲンサイのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ チンゲンサイ だいこん もやし	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	543 675	18.7 21.7	15.9 19.7	2.8 3.3	●3月の給食目標について…3月の給食目標は、「1年間の食生活をふりかえろう」です。残り少ない給食時間を楽しみながら、1年間の自分の食生活をふりかえってみましょう。特に卒業生のみなさんは、次のステージに向かって羽ばたく準備をしていきましょう。			
5	水	麦ご飯		マーマレードチキン	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ	とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ たまねぎ キャベツ	にんにく しょうが むぎ じゃがいも らっきょう マーマレード さとう	あぶら	734 826	29.9 32.9	19.9 21.5	3.0 3.6	●TORIきゅうちゃんサラダについて…鳥取市の学校給食キャラクターのTORIきゅうちゃんをイメージして、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使ったサラダです。鳥取の特産品をおいしく食べてもらおうと学校栄養士が考えた、鳥取市の給食のオリジナルメニューです。			
6	木	ご飯		沖ぎすのフライ	はくさいのみそ汁 五目煮	おきぎす とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん さいやんげん だいこん こまつな しめじ たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	595 660	20.2 21.6	14.3 14.8	2.0 2.2	●沖ぎすについて…沖ぎすは、白身で柔らかく水分が多いのが特徴です。体や骨をつくる働きがある「たんぱく質」、貧血を予防する働きがある「鉄分」が、多く含まれています。今日は、沖ぎすをフライにしました。			
7	金	ご飯		お好み焼き	白ねぎのすまし汁 ひねポン	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし ねぎ えのきたけ きゅうり たまねぎ もやし ゆず しゅうぎ	こめ こめこ さとう	ノンエッグマヨネーズ	596 664	18.4 20.0	17.2 17.9	2.2 2.5	★姉妹都市献立(姫路市)★…今日は、鳥取市の姉妹都市である兵庫県姫路市の献立です。「ひねぼん」に使われている「ひね鳥」とは、卵を産み終わった親鳥のことです。しっかりとした歯ごたえが特徴です。			
10	月	ご飯		お祝い紅白かまぼこ汁 若鶏肉のから揚げ	お祝い お祝い デザート	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう みずな しいたけ もやし しゅうぎ	こめ じゃがいもでんぶ すりごま こむぎこ さとう	あぶら すりごま	621 717	24.4 25.9	19.7 21.2	2.0 2.3	★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、人気メニューのから揚げや紅白かまぼこ汁、お祝いデザートを献立に取り入れられました。卒業してからも、栄養バランスの良い食事を心がけて、元気に過ごしてください。			
11	火	大山小麦コッペパン		コロッケ	キャロットポタージュ キャベツのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ エリンギ キャベツ じゃがいも	コッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	625	17.3	22.0	3.1	●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ほたらきがあります。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。			

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。



鳥取市立河原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



鳥取市立河原学校給食イメージキャラクター
TORIKIちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

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・骨を は菌をつくる(赤)		おもに体の筋力を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群	kcal	g	g	g	
12	水	ご飯		さばの 白ねぎソースかけ	なめこのみそ汁 スタミナ納豆	デザート ほか	さば どうふ とりこ なっとう	ぎゅうにゅう ほうれんそう ねぎ みそ	にんじん しょうが ととのえる(緑) なめこ にんにく	しょうが しょうが さとう はくさい なめこ にんにく	ごめ さとう	ごまあぶら	小学校 668	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、わたしたちにとってさばを使った料理は身近な食文化の一つです。今日は、さばが苦手な人でも食べやすいように、白ねぎソースかけにしています。
13	木	ご飯		ハンバーグ	もずくスープ いろどりサラダ	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく どうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう もずく コーン きゅうり	にんじん たまねぎ えのきたけ コーン しょうが キャベツ	たまねぎ えのきたけ しょうが さとう	ごめ パンこ さとう	ドレッシング	675	25.2	19.6	2.0	★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、ハンバーグを給食センターで一つ一つ丸めて焼きました。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	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	豚汁 高野豆腐のうま煮	デザート ほか	はまち ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう もずく たまねぎ しいたけ	にんじん はくさい だいこん たまねぎ しいたけ	はくさい だいこん しょうが えだまめ	ごめ さとう さいも	あぶら	759	32.2	21.6	3.3	●はまちについて…はまちは、良質なたんぱく質とともに脂質もあり、うま味のあるおいしい魚で、鳥取県でも多く水揚げされています。はまちは、成長とともに名前が変わる出世魚です。
17	月	ご飯		さけメンチカツ	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮	デザート ほか	さけ たら どうふ とりこ	ぎゅうにゅう ひじき ほうれんそう グリーンピース	にんじん たまねぎ えのきたけ こんにやく	たまねぎ えのきたけ さとう	ごめ こんにやく さとう	あぶら	615	20.4	17.7	2.8	●さけについて…さけは、ビタミン類が豊富な魚で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDや胃腸を温めたり血行をよくしたりするビタミンE、疲労回復のビタミンと言われるビタミンB1も多く含まれています。
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	デザート ほか	とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ さいいんげん だいこん	にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	しょうが コッペパン じゃがいも さとう	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	629	28.7	17.3	3.1	★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ています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割はさまざまです。かむことを意識して食べてみましょう。
19	水	ご飯		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	デザート ほか	たら あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ さいいんげん だいこん	にんじん たまねぎ しょうが しょうが さとう	たまねぎ しょうが しょうが さとう	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	698	23.7	24.1	2.4	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。食育とは、「食べることを通して健やかに生きる力を育むこと」です。バランスの良い食事だけでなく、食器の置く場所や正しい箸の持ち方など食事マナーも食育です。自分ができているか、もう一度確認してみましょう。
21	金	ご飯		焼肉	はくさいのスープ フルーツミックス	デザート ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ さいいんげん だいこん	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい もも にんにく	しょうが しょうが さとう いちごゼリー	ごめ さとう	あぶら	565	20.8	10.7	1.6	●今日の給食について…今日は、今年度最後の給食です。みなさんの健康を考え、笑顔を思い浮かべながら、給食づくりを行ってきました。思い出に残る給食はありましたか。春休み中も1日3食しっかりと食べて、元気に過ごしてください。

※本学の食材は河原町、用瀬町、佐治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。