

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, Meal, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, Nutritional Value, and Theme/Message.

\*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」「給食レシビ」をご覧ください。

# 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



日曜日	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				 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					
12	水	大山小麦 コッペパン		焼きメンチカツ	ミネストローネ キャベツのアーモンドソテー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ エリンギ キャベツ ごまつな	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	アーモンド あぶら	小学校 599	小学校 23.5	小学校 23.0	小学校 2.7	<p>●ミネストローネについて・・・イタリアで古くから家庭料理として食べられてきた野菜たっぷりの具だくさんスープです。家庭にある季節の野菜を使って作ります。給食でも様々な具材で作りますが、今回はじゃがいも、たまねぎ、にんじん、エリンギ、パセリを使用しました。</p>
13	木	ごはん		チキンフランク	野菜たっぷりスープ ツナサラダ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	キャベツ しめじ もやし しろねぎ たまねぎ	ごはん さとう さとう しょうねぎ (小)お祝いデザート		小学校 612	小学校 21.1	小学校 15.4	小学校 2.1	<p>★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。今日は小学校で食べる最後の給食です。6年間の学校生活を思い出しながら、みんなで楽しく食べてください。小学校には、お祝いデザートがついています。</p>
14	金	ごはん		かき揚げ	境港サーモンのつみれ汁 さつまいもとひじきの煮物		さけ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	たまねぎ スイートコーン はくさい えだまめ	ごはん さとう こむぎこ こめこ ごんこやく	あぶら	小学校 649	小学校 19.5	小学校 17.9	小学校 1.9	<p>●かき揚げについて・・・野菜などを細かく切って、衣でまとめて揚げたものです。「かき混ぜて揚げる」ことから、「かき揚げ」と呼ばれます。今日は、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、さやいんげんを小麦粉と米粉で作った衣でまとめた、カラフルなかき揚げにしました。</p>
17	月	ごはん		さばの塩焼き	じゃがいものみそ汁 はくさいの煮びたし		さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう		小学校 606	小学校 23.9	小学校 16.8	小学校 1.8	<p>●さばについて・・・全国各地で水揚げされたり、養殖されたりしている日本ではなじみのある魚です。地域によって、「関さば」、「清水さば」、「お嬢さば」などのブランド名で親しまれています。さばには、頭の働きを良くする効果が期待できる成分が多く含まれています。</p>
18	火	ごはん		チリコンカン	わかめスープ かみかみ根菜サラダ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ だいこん にんにく もやし ごぼう れんこん キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまドレッシング	小学校 620	小学校 23.2	小学校 19.2	小学校 2.2	<p>★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることで、肥満を防いだり、味覚を発達させたり、胃や腸の働きを助けたりと、良い効果がたくさんあります。今日は、ごぼうやれんこんをサラダに入れた「かみかみ根菜サラダ」です。</p>
19	水	大山小麦 コッペパン		ハムカツ	鳥取きのこスパゲッティ しろねぎのいろどり炒め		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな さやいんげん	はくさい しめじ しろねぎ エリンギ たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも こめこ スパゲッティ	あぶら	小学校 614	小学校 22.1	小学校 22.2	小学校 2.7	<p>★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元の食べものを使った「地産地消」を意識した献立を取り入れています。今月は、きのこ王国鳥取をイメージしたスパゲッティと、鳥取市産のしろねぎを使った彩りの良い炒め物にしました。</p>
21	金	ごはん		いわしの煮付け	塩ちゃんこ チンゲンサイののり酢和え		いわし かつおぶし とりにく どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし えのきたけ しろねぎ にんにく	ごはん さとう パンこ	ごまあぶら	小学校 607	小学校 23.7	小学校 17.9	小学校 2.2	<p>●チンゲンサイについて・・・中国で生まれた野菜ですが、中華料理だけでなく洋食や和食でもなじみのある緑黄色野菜です。給食でも炒め物やスープなど様々な料理に活用しています。今日は、のりの風味が良くさっぱりとした味付けの「のり酢和え」にしました。</p>

※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。