

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	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					
3	月	ご飯		花型豆腐ハンバーグ	紅白かまぼこのすまし汁 キャベツのごま酢和え		とりにく 豆腐 おから かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな もやし	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	ごはん ごま	あぶら	小学校 549	小学校 19.9	小学校 11.6	小学校 1.7	★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、ひしもちや白酒をお供えます。給食では、桃の花をイメージした「花型豆腐ハンバーグ」を主菜にしました。
4	火	ご飯		かつおフライ	真だくさんみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが はくさい だいこん しめじ ごぼう たまねぎ	ごはん あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	629	19.8	17.7	1.8	●かつおについて…海の中を速いスピードで常に泳いでいる魚で、身に血液が多い赤身魚です。体をつくる「たんぱく質」や、貧血を予防する「鉄分」を多く含みます。今日は、かつおのほぐし身をたっぷり使った「かつおフライ」です。
5	水	大山小麦 コッペパン		ミートボールの ケチャップソースかけ	コーンポタージュ 海そうサラダ	祝 (中) お祝い デザート	とりにく ぶたにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	トマト パセリ にんじん だいこん きゅうり	たまねぎ スイートコーン だいこん じゃがいも	コッペパン さとう じゃがいも さとう	あぶら	614	24.6	21.2	3.3	★中学校卒業お祝い献立★…今日は一足早く、中学校3年生の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達や先生方と楽しく語りながら、楽しい給食時間を過ごしてください。中学校には、お祝いデザートがついています。
6	木	ご飯		かれないのから揚げ	ほうれんそうのすまし汁 うの花の炒り煮		エテがれい おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ	ごはん さとう あぶら でんぶん ふ こむぎこ こんにやく	あぶら	585	23.7	15.8	1.7	●ほうれんそうについて…色の濃い「緑黄色野菜」の中でも、特に栄養価が高く、貧血予防や美肌効果が期待できる野菜です。捨ててしまいがちな根元の赤い部分にもミネラルが豊富に含まれていて、きれいに洗ってしっかりゆでればおいしく食べられます。
7	金	ご飯		しゅうまい	スタミナスープ はるさめのオイスター炒め		とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ もやし にんにく キャベツ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	599	21.5	14.1	1.7	●オイスターソースについて…「オイスター」とは、貝の「牡蠣」のことで、牡蠣を原料にして作られたソースを「オイスターソース」と言います。中国が発祥の調味料で、中華メニューによく登場します。今日は、はるさめや野菜を炒めて、オイスターソースで味付けをしました。
10	月	ご飯		たらのグリル	ビーンズカレーシチュー らっきょうマリネ		たら とりにく だいず とりレバー	ぎゅうにゅう	バジル にんじん	たまねぎ にんにく らっきょう キャベツ きゅうり	ごはん あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	あぶら	650	25.1	16.7	2.4	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」の日です。様々な種類の魚をいろいろな調理法で食べることで、魚を好きになってもらいたいという思いから、実施しています。今回は「たら」に白ワインやバジルで風味付けをした「たらのグリル」です。
11	火	ご飯		竹輪の天ぷら	みそけんちん汁 だいこんのべっこう煮		ちくわ 豆腐 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう はくさい だいこん	ごはん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	649	24.7	18.8	2.6	●だいこんについて…だいこんは、食べる部分によって味が違うのを知っていますか？葉に近い上の部分は甘味があり、下の部分は辛味が強くなります。下に向かって成長するときに、虫などに食べられないように身を守っているのです。辛味は加熱するとなくなります。

※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 こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	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	●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たくさんスープです。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。
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 しろねぎ (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	★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。
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 たら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな えのきたけ	たまねぎ スイートコーン はくさい えだまめ だいこん	ごはん さとう あぶら こめこ こめこ ごんにやく さつまいも	あぶら	小学校 649	小学校 19.5	小学校 17.9	小学校 1.9	●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。
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 こまつな	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	●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。
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	★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。
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 こまつな 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	★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。
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	●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。

※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。