



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	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	たべものはたらき・6つの基礎食品群						えいよう 栄養価				 こんだて 献立の主題とメッセージ 
				しゅきい 主菜	ふくきい 副菜		おもに血・筋肉・骨*		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ 脂質 g	しょくじん 食塩 g	
							は歯をつくる(赤)		ととのえる(緑)		もとになる(黄)						
							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					
1	火	はん ご飯		はまちのみりん焼き	キムチスープ はるさめのオイスター炒め		はまち とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	だいこん もやし はくさい たまねぎ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	小学校 665	小学校 29.0	小学校 18.8	小学校 2.6	●はるさめのオイスター炒めについて…中国の広東省で生まれたオイスターソースは、貝の仲間である「かき」から作られる調味料です。日本語では「かき油」とも言われ、独特のうま味やコクがあります。今日は、はるさめや牛肉、野菜をオイスターソースで炒めました。
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 キャロットパン		ケチャップソース ほしがた 星型ハンバーグ	とうにゅう 豆乳ポタージュ いろどりソテー	ちゅういわ (中)お祝い デザート	とりにく ぶたにく とうにゅう ウイナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー ピーマン	たまねぎ キャベツ スイートコーン しめじ	キャロットパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 646	中学校 22.0	中学校 25.0	中学校 3.0	★中学校卒業お祝い献立★…今日は、もうすぐ卒業をむかえる中学校3年生をお祝いする献立です。星型のハンバーグや、カラフルな野菜のソテーでお祝いの気持ちを込めたメニューにしました。中学校には「お祝いデザート」が付いているので、楽しみながら食べてください。
3	木	ゆかりご飯		さわらの塩焼き 菜の花とひじきの和え物	てまりふのすまし汁	おいしい	さわら チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう なののはな	だいこん えのきたけ はくさい	ごはん ふ おいり	ノンエッグ マヨネーズ	621	25.2	17.3	2.5	★桃の節句献立★…今日は、子どもたちの成長と幸せを願う「ひなまつり」の日です。旧暦の3月3日は、桃の花が咲いていた時期であったことから「桃の節句」ともいわれています。鳥取県東部地区でひなまつりの時に食べられている郷土菓子の「おいり」を献立に取り入れしました。
4	金	はん ご飯		ぶたにく あまから 豚肉の甘辛だれがらめ	さといもとなめこのみそ汁 たまねぎの煮びたし		ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい なめこ えだまめ たまねぎ	ごはん さといも こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	669	27.1	20.1	2.0	●さといもとなめこのみそ汁について…さといもとなめこに含まれるぬめり成分には、おなかの調子を整えるはたらきや、免疫力を高めて病気にかけにくくするはたらきがあります。汁ごと食べられる料理にすると栄養素をむだなくとれるため、今日はみそ汁に仕上げました。
7	月	はん ご飯		ハムカツ	カレーシチュー キャベツのアーモンドソテー		とりにく ぎゅうにく 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 スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう でんぶん こめパンこ	あぶら アーモンド	766	24.3	25.0	2.6	●アーモンドについて…アーモンドには質のいい油が多く含まれており、血液をさらさらにするはたらきがあります。また、生活習慣病や体の老化を防ぐ「ビタミンE」、おなかの調子を整える「食物繊維」なども含まれており、1粒にたくさんの栄養素が詰まっています。今日は砕いたアーモンドをキャベツのソテーに入れました。
8	火	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き	あじのつみれ汁 きんぴらごぼう		とりにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん とうがらし	レモン はくさい しょうが ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	634	27.3	21.4	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。今日のかみかみメニューは、かみごたえのあるこんにやく、ごぼうなどが入った「きんぴらごぼう」です。しっかりと食べて食べると、味がよく分かります。楽しみながら、1口30回を目安によく食べて食べましょう。
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ますのハーブ焼き	ミネストローネ いかのマリネ		ます いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ エリンギ たまねぎ きゅうり	コッペパン こめこマカロニ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	545	27.3	16.4	3.2	●いかなのマリネについて…酢やオリーブ油に、肉や魚、野菜などの食材を浸す料理のことを「マリネ」といいます。マリネにすることで、食材がやわらかくなったり、調味料の香りがしみ込んで食べやすくなります。今日は、鳥取港で水揚げされたいかをマリネにしています。
10	木	はん ご飯		たら たらの葉味だれかけ	あつあげのみそ汁 そぼろだいこん		たら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし にんじん ほうれんそう	しょうが しょうが だいこん えのきたけ グリーンピース	ごはん こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	624	25.3	17.1	2.0	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。今日は、鳥取港で水揚げされた「たら」を献立に取り入れしました。たらは、あつがりとした淡泊な味の特徴で、鍋やムニエルなど幅広く料理に使われています。今日は揚げたらにねぎ・しょうが・一味とうがらしを入れた薬味だれをかけました。

※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。



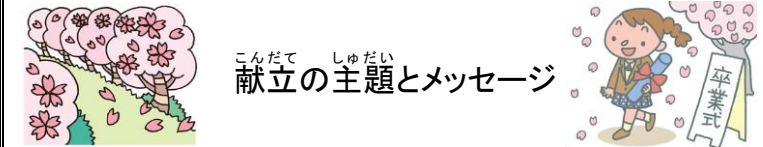
3月の予定献立表

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 containing meal schedules for March, including columns for date, day, main dish, milk, vegetable side, dessert, food group, and nutritional value. It lists specific dishes like '酒ノ津わかめと水ぎょうざのスープ' and 'じゃぶ' along with their ingredients and nutritional data.



献立の主題とメッセージ

Vertical text columns providing messages and themes for the meals, such as '酒ノ津わかめについて...' and 'じゃぶについて...'. It discusses the benefits of local ingredients and seasonal produce.

※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。