

2020年度

3月予定献立表

今月のめあて

1年間の食事をふいかえろう



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	3月の献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質					
1	月	ごはん		ほうれんそうのたまごや卵焼き	さつまいものみそ汁 ひじきの炒り煮		たまご とうふ ベーコン あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ いんげん	ほししいだけ たまねぎ	ごめ さとう さつまいも こんにやく	サラダあぶら	759 873	31.9 36.7	500 544	3.2 3.7	さつまいもには、ビタミンC、カルシウム食物繊維が多く含まれています。食物繊維は腸の動きをよくする働きがあり、おなかの健康に役立ちます。さつまいもには、甘みがあり、加熱すると甘みはさらに強くなります。今日は、豚汁に入れて
2	火	セレクト給食										739 843	25.4 29.6	371 389	3.2 4.0	今日は、12月末に行った、体づくり委員会の「給食準備・片付けキャンペーン」で、優秀だった「3年生」が選んだ給食です。主食・主菜・副菜・汁物・デザートを選んでくれています。どんな給食かな？楽しみですね。	
3	水	ちらし寿司		はながた豆腐ハンバーグ	てまり麩のすまし汁 ちくわあ 干草和え	おいり	こうやとうふ たまご とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ほししいだけ だいのこ きぬさや キャベツ たまねぎ だいこん えのきだけ	ごめ さとう ふ おいり		584 727	22.2 27.1	452 543	2.7 3.3	3月3日は桃の節句です。ひな祭りともいいます。おひな様に菜の花や白酒などを供え、旬の食材や縁起物を使った料理でお祝いします。今日はちらし寿司と花の形の豆腐ハンバーグ、てまり麩を入れたすまし汁です。「おいり」は鳥取県東部で食べられる桃の節句のお菓子です。
4	木	ごはん		さいかいみなと境港サーモンのハーブパン粉焼き	こまつな小松菜のみそ汁 きりほしだいこん ふくに 切干大根のゆめ煮		さけ あつあげ あぶらあげ みそ かつお	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん えのきだけ きりほしだいこん	ごめ パン こ さとう	オリーブあぶら サラダあぶら	662 764	28.2 32.8	433 464	2.2 2.6	鮭の身は、きれいなピンク色をしています。このピンク色の身に含まれる「アスタキサンチン」という色素には、老化防止や生活習慣病を予防する働きがあります。今日は、ハーブパン粉とオリーブオイルをかけて焼きました。
5	金	むぎごはん 麦ごはん		いわしのかば焼き	とうふのすまし汁 だいこん 大根のべっこう煮		いわし とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきだけ だいこん えだまめ	ごめ むぎ かたくりこ ごむぎ こ さとう	あぶら サラダあぶら	674 750	28.7 31.4	316 331	2.3 2.4	鯖、鰯、鰯のような青背の魚には、血液の流れをよくしたり、脳の働きを活発にしたりする働きのある成分が多く含まれています。骨があるから苦手という人もいますが、箸を上手に使うと骨を取り、よくかんで食べましょう。
8	月	むぎごはん 麦ごはん		わかさぎ若桜のトン勝つ	カレー かつ ぶし 勝才節サラダ	いい予感 ゼリー	ふたにく ぎゅうにく かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ なし キャベツ コーン きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも ごむぎ かたくりこ パン こ ゼリー	あぶら サラダあぶら ドレッシング	783 866	31.8 38.3	294 305	2.2 2.5	今日は受験生応援メニューです。語呂合わせで、受験に勝つよう、オンリーBooのヒレ肉を使った「トン勝つ」や、「勝才節サラダ」にしました。受験生以外の人にも、自分自身のなまけ心に打ち勝ち、自分の目標に向かっていけるよう願いを込めています。みんながんばれ!!
9	火	中止		さわらの梅みそ焼き	ぶたじる豚汁 あつあ 厚揚げとキャベツのピリ辛炒め		さわら ふたにく あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	うめ えのきだけ だいこん キャベツ たまねぎ	ごめ さとう いも ご こんにやく	ごまあぶら	685 798	30.8 36.3	398 437	3.2 3.8	鯖は漢字で、魚へんに春とかくことから、春を告げる魚といわれています。鳥取県内で多く水揚げされる魚で、小さいものは「サゴシ」と呼ばれます。今日は、梅ピューレやみそ、みりんなどに漬けて焼きました。
10	水	中止		はるま春巻き	はるさめスープ ちゅうか 中華サラダ		ふたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	もやし キャベツ	ごめ ごむぎ こ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	679 753	17.6 19.8	288 301	2.4 2.9	春巻きは、中国料理の一つです。小麦粉で作った薄い皮に、たけのこやしいたけ、にらなどの春の野菜や肉を炒めたものをまいて作ったことから「春巻き」となりました。
11	木	はながた花形パン		ハンバーグ トマトソース	カレースープ だいこん 大根サラダ		とりにく ふたにく ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ こまつな	りんご たまねぎ だいこん	パン じゃがいも さとう マカロニ		610 755	23.1 28.8	342 375	3.5 4.5	わかさぎようがっこうきゅうりセンターのパンは、鳥取市内にある「亀井堂さん」が焼いてくださっています。いろいろな味や形のパンを、その日の献立にあわせて焼いてくださいます。今日は、アップルパンを花形にしてくださいました。
12	金	ごはん		さばのみそ煮	きのこのすまし汁 ほうれんそうとひじきのツナ和え	べんてん 弁天 まんじゅう	さば みそ かまぼこ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん ほうれんそう	なめこ えのきだけ たまねぎ もやし	ごめ まんじゅう		730 849	27.4 33.0	320 344	2.6 2.9	「さばのみそ煮」は、卒業生からもう一度食べたいと言われる料理です。骨まで食べられるように料理してあります。甘めのみそだけれど、ご飯によく合いますね。今日は、PTAの皆さんから、卒業のお祝いに「弁天まんじゅう」を提供して頂いています。みんなでお祝いしましょう。

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



太字は若桜町の産物です。

2020年度

3月予定献立表

今月の給食標語

きゅうねんかん ひび たの 九年間 日々の楽しみ あいがとう



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	3月の献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質					
15	月	Booむす		Booむす	ジビエジャブ汁 えごま入りみそなます	さくらゼリー	ふたに いのししく あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう しろねぎ だいこん	こめ さとう さといも こんにゃく さくらジャム	サラダあぶら えごま	630	25.7	323	1.6	<p>3月の献立メッセージ</p> <p>今日は「イチオシ若桜メシ」です！卒業お祝い献立としてしています。オンリーBooの「肉巻きおにぎり」、29工房の「イノシシ肉」を使用した鳥取県の郷土料理「ジャブ汁」、藤原みそこうじ店さんが作ってくださった「桜ジャム」を使ったゼリーなど、若桜町のイチオシ食材たっぷりです。</p> <p>今日は「はまちのピリ辛焼き」です。鳥取県産のはまちの切り身を、しょうが、にんにく、たまねぎ、りんごのすりおろし、砂糖、酒、豆板醤に漬け込んで焼きました。給食のご飯は「白ご飯」が基本なので、ご飯がしっかり食べられるよう、おかずの味付けを工夫しています。</p> <p>「ごぼう」には、食物繊維が多く含まれ、腸の中を掃除する働きがあるので、大腸がんや肥満などの生活習慣病の予防に役立ちます。今日は、8(歯)のつく日なので、かむことも意識できるよう、干切りのごぼうを使った「きんぴらごぼう」にしました。</p> <p>みそは、昔から健康に良いと食べられてきました。たんぱく質を多く含み、麹菌の出す酵素で、大豆より消化の良い食品です。最近、胃がん・乳がん予防や老化防止の効果があると注目されています。給食では、若桜町産の藤原みそを使用しています。</p> <p>小松菜は、鳥取県内で多く栽培されている野菜です。カルシウムやβカロテン、ビタミンCなど成長期には欠かせない栄養成分が多く含まれています。今日はごま酢和えに入れています。</p> <p>今日で令和2年度の給食も最後です。1年間の給食時間を振り返ってみましょう。何か一つでもできるようになったこと、食べられるようになったものがありましたか？来年度も好き嫌いをせず、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。</p>
9年中止	17	水	ごはん	はまちのピリ辛焼き	かきたま汁 大根のそぼろ煮		はまち たまご かまぼこ きゅうに	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ りんご えのきだけ だいこん	こめ さとう かたくりこ	サラダあぶら	611	26.0	264	1.9	
9年中止	18	木	ごはん	さわらのあまず甘酢かけ	大根のみそ汁 きんぴらごぼう		さわら あぶらあげ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	しょうが だいこん えのきだけ ごぼう	こめ かたくりこ ごまご さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	693	27.4	358	2.8	
9年中止	19	金	ごはん	わかどりく若鶏肉の塩こうじ焼き	なめこ汁 ごもく五目煮豆		とりにく どうふ だいず みぞ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	なめこ はくさい れんこん えだまめ	こめ しめじ さとう こんにゃく	サラダあぶら	680	29.5	379	2.7	
9年中止	22	月	ごはん	さばのカレームニエル	けんちん汁 ごま酢和え		さば どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ もやし キャベツ	こめ ごまご さといも さとう こんにゃく	バター ごまあぶら ごま	674	25.6	320	2.2	
9年中止	23	火	キムタク ごはん	わかどりく若鶏肉のみそがらめ	スーミータン かいそうサラダ	いわお祝い デザート	ふたに とりにく たまご みぞ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	はくさい キムチ たくあん たまねぎ えのきだけ コーン だいこん きゅうり	こめ かたくりこ さとう デザート	ごまあぶら あぶら アーモンド	803	30.1	314	3.9	
												926	34.7	335	4.3		

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

はるやすみのしょくじ

は はしの持ち方
マスターしよう

正しくお箸をつかうことができますか？
休みの間に練習しましょう。

る ルールにしよう！
一口噛むのは30回!!

よく噛んで食べると、虫歯を防いだり、脳の働きをよくしたりします。

や 野菜たっぷり
残さず食べよう!

体の調子を整える働きのある野菜をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。

す 睡眠で、毎日いきいき
体も元気!!

休みの日だからといって、夜更かししたりすると生活リズムが崩れてしまいます。早寝・早起きを心がけましょう。

み みんなで一緒に
いただきます!!

できるだけ、家族みんなで食事をしましょう。

の 飲み物は、お茶か
牛乳！基本にしよう!

甘いジュースなど飲み過ぎないように、のどが渇いたらお茶か牛乳で水分補給をしましょう。

しよ 食器の片付け
手伝おう!!

自分から進んで、できることを見付けお手伝いをしましょう。

く くいしんぼう!!
おやつは
量と時間を決めて!

ダラダラおやつは虫歯のもと！
時間を決めて、決められた量を食べましょう。

じ 時間を決めて
一日3食!!

朝・昼・夕ご飯をしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。

今年度も、若桜町立学校給食センターの学校給食、食育の取組にご協力いただきましてありがとうございました。来年度も、職員一同、おいしく安全安心な給食づくりに、そして、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいとおもいます。どうぞよろしくお願ひします。