

2021年度



3月予定献立表

今月のめあて

いちねんかん しょくじ

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	副菜	デザート	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	火	ごはん	はまちのピリ辛焼き	さつまいものみそ汁	はまちのふたにあげ	ぎゅうにゅう	ねぎにんじん	しょうがにんにく	ごめさつまいも	サラダあぶら	659	30.9	390	2.4	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。食物繊維に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。さつまいもに含まれるでんぷんは加熱すると甘みが強くなるので、焼き芋、大学芋、スイートポテトなどのお菓子にもよく使われています。今日は、みそ汁に入れました。
2	水	ごはん	キャベツのミンチカツ	いわしのつみれ汁	ふたにあげ	ぎゅうにゅう	ねぎにんじん	しょうがキャベツ	ごめさつまいも	あぶらごまあぶらごま	634	23.0	388	2.2	いわし、鱈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。今日はいわしのたたき身に、しょうがやみそなどを加えてつみれを作り、つみれ汁にしました。
3	木	ちらし寿司	さわらのみそマヨ焼き	てまり麩のすまし汁	こうやどらふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ	ごめさつまいも	ドレッシング	626	28.8	326	2.8	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をします。今日は「ちらし寿司」と、てまり麩を入れた「すまし汁」です。デザートには、鳥取県東部で食べられている桃の節句のお菓子「おいり」をつけています。
4	金	はながたパン	大山ルビーのハンバーグ	白菜スープ	ふたにあげ	ぎゅうにゅう	ねぎにんじん	たまねぎ	パン	バター	560	26.2	366	3.1	「大山ルビー」は豚肉の品種の名前です。鳥取県独自のブランド豚で、若桜町吉川でも育てられています。いつもはウィンナーやハムを作っている手作りハムつくしんぼさんが、「大山ルビー」の豚肉を若桜学園の皆さんのために提供してくださいました。今日はハンバーグを作り、吉川の白ねぎやケチャップを使ったソースをかけました。
7	月	まごころごはん	トリ勝つ	カレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめさつまいも	サラダあぶら	782	31.0	291	2.3	今日は受験生応援メニューです。語呂合わせで、良い点を取って受験に勝つよう、「トリ勝つ」や、「勝つ節サラダ」にしました。受験生以外の人も、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お願いを込めています。いい予感がします！みんながんばれ!!
9年中止	8	ごはん	豆腐ハンバーグのおろしかけ	のっぺい汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめさつまいも	サラダあぶら	648	24.9	446	2.6	おからは、大豆から豆乳を絞った後の残りですが、食物繊維やカルシウムなど現代の日本人に不足しがちな栄養素が多く含まれています。煮物にするだけでなく、ハンバーグやコロッケに混ぜたり、クッキーやケーキの生地に混ぜたりとヘルシーメニューに活用されています。
9年中止	9	ごはん	春巻き	中華スープ	ふたにあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ちやし	ごめさつまいも	ごまあぶらごま	650	15.0	268	1.9	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」と名がついたそうです。今日は、中華スープやハンサンスーと組み合わせ「中華風献立」としました。
	10	Booむす	(Booむす)	けんちん汁	ふたにあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	ごめさつまいも	えごま	579	25.7	314	1.6	今日は「卒業お祝いイチョシ若桜メシ」です！オンラインBooの「肉巻きおにぎり」や味工房の「豆腐」「えごま」、藤原みそこうじ店の「みそ」を使った献立です。PTAの皆さんからも、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。
9年中止	14	ごはん	さばのカレー焼き	ゆばのすまし汁	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめさつまいも		589	27.8	294	1.8	海そうには、体の調子を整えるミネラルが多く含まれています。特にひじきにはカルシウム、マグネシウム、鉄分など成長期の皆さんに必要な栄養素が多く含まれています。たんぱく質やビタミンCなどと一緒に食べることで吸収率がよくなるので、和え物や煮物などにしているいろいろな食品と組み合わせ食べてみましょう。
9年中止	15	ごはん	いわしのかば焼き	厚揚げのみそ汁	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめさつまいも	あぶら	672	30.2	423	2.6	魚には骨があるので苦手という人はいませんか？日本海に面した鳥取県では、新鮮で美味しい魚が水揚げされますので、魚をすずんで食べてほしいです。今日は、いわしを油で揚げて、しょうが風味の甘辛いたれをかけました。油でカラッと揚げてあるので、小骨も気にせず食べることができます。

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。



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		おもに体の調子を整える		おも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 魚・肉・たまご 豆・豆腐	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海苔	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油・バター						
9年中止	16	水	小麦ご飯	ごぼう入り ミンチカツ	キムチスープ バンバンジーサラダ		ふたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう はくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり	ごめ むぎ むぎ ご パンこ	あぶら ドレッシング	607	22.2	374	2.0	キムチは韓国の漬物で、白菜、大根、きゅうりなど様々な種類があります。給食では、代表的な「はくさいキムチ」を使っています。「キムタクご飯」や「豚キムチ」「キムチスープ」など、キムチを使ったピリ辛味の料理は、人気メニューの一つで、食欲をアップさせ体温も温まります。
9年中止	17	木	ご飯	たら あまず 甘酢かけ	とうふ 豆腐のみそ汁 きりぼしだいこん きんぴら		たら とうふ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん	ごめ かたくりこ ごめ ご さとう ふ	あぶら サラダあぶら	632	27.6	387	2.6	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。最近では、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、藤原みそこうじ店さんに減塩味噌を作ってもらっています。
9年中止	18	金	ご飯	わかどりにく 若鶏肉の 塩こうじ焼き	なめこ汁 きんぴらごぼう		とりにく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	なめこ はくさい ごぼう	ごめ さとう ごんにやく しめじ ごぼう	ごまあぶら ごま	630	27.2	373	2.8	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、千切りのごぼうを使った「きんぴらごぼう」にしました。
9年中止	22	火	ご飯	ドライカレー	キャベツのコンソメ煮 シャキシャキサラダ		ふたにく たいす	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ レーズン にんにく キャベツ たまねぎ しめじ コーン	ごめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	584	23.4	286	2.2	今日は豚ひき肉に、ひじき、大豆、ほうれん草などを加えたドライカレーです。煮込んだカレーもおいしいですが、フライパンでさっと炒めて手軽にできるドライカレーは、忙しい時でも栄養満点のお助けメニューになります。給食では、カレールーにカレーパウダーを加えて少しスパイスに上げています。
9年中止	23	水	キムタク ご飯	わかどりにく 若鶏肉の アーモンド がらめ	スーミータン かい 海そうサラダ	いわ お祝い デザート	ふたにく とりにく たまご みそ	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 にんにく たまねぎ えのきだけ コーン キャベツ きゅうり	ごめ さとう かたくりこ デザート	ごまあぶら アーモンド あぶら	772	29.9	307	3.4	今日は令和3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。
													890	34.5	327	3.8	

◇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。



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、のどが渴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。



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。



く くいしんぼう！！
おやつは
量と時間を決めよう！

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。



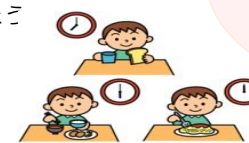
す 睡眠で、毎日いきいき
体も元気！！

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。



じ 時間を決めて
一日3食！！

朝・昼・夕食をしっかりと食べて生活リズムを整えましょう。



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。



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、おいしくて安全安心給食づくりに、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思います。どうぞよろしくお願い致します。