

2022年度

3月 予定献立表

今月の
めあて

一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	たんぱく質・炭水化物		脂質									
										魚・肉・たまご 豆・乳製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう								野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター
1	水	ごはん		おから ミートローフ	コンソメスープ マカロニサラダ		とりにく ぶたにく おから とうにゅう ベーコン まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ しろねぎ	こめ パンこ マカロニ さとう	ドレッシング	625	22.7	293	2.5	「おから」は、豆腐を作るときに、豆乳を絞った後に残るもので、おなかの調子を整える食物せんいや、体をつくるたんぱく質が豊富です。野菜などと煮て食べるだけでなく、今ではケーキやクッキーに使ったり、今日のようにミートローフに混ぜたり、様々な使い方がされています。				
													754	26.3	306	2.9					
2	木	キムタク ごはん		さかいみなと 境港サーモン のごま焼き	中華スープ キャベツのみそ炒め		ぶたにく ぎんざけ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	はくさいキムチ たくあん もやし きくらげ ほししいたけ キャベツ だけのこ	こめ さとう	ごまあぶら ごま	568	25.8	303	2.7	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。「キムタクごはん」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も温まります。				
													691	30.5	336	3.3					
3	金	ちらし 寿司		とり 鶏のから揚げ	手まりふのすまし汁 千草和え	おいり	たまご とりにく とうふ ポークハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん なのはな ほうれんそう ねぎ	ほししいたけ れんこん はくさい えのきたけ キャベツ	こめ こむぎこ かたくりこ てまりふ さとう おいり	あぶら	686	25.3	303	2.8	3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。おひなさまにひしもちや白酒などを供え、旬の食材や縁起物を使った料理でお祝いをします。「おいり」は鳥取県で食べられている桃の節句の郷土菓子です。炒ったお米に水あめをからめて、俵型にして作られます。				
													812	29.5	319	3.2					
6	月	むぎ 麦ごはん		ヒレカツ	ビーフカレー 勝お節サラダ		ぶたにく ぎゅうにく しょうが だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	たまねぎ にんにく しょうが なし キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら	756	29.0	289	2.0	今日はみなさんを応援するメニューです。受験や勉強、部活動やスポーツなど、力いっぱい頑張って「勝つ」ように「ヒレカツ」や、「勝お節サラダ」にしました。みなさんが様々な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。				
													898	34.2	301	2.3					
7	火	ごはん		ごもくたまご 五目卵焼き	もやしとにらのみそ汁 大根のそぼろ煮		たまご チキンハム とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん にら	ほししいたけ もやし はくさい しょうが だいこん しろねぎ えだまめ	こめ さとう	あぶら	621	29.9	405	2.4	今日のみそ汁に入っている「にら」は、薬草として利用された歴史のある野菜です。血のめぐりをよくして体を温めたり、胃腸の動きを整えたりする効果があるとされ、風邪の予防や疲労回復に効果的です。香りには、食欲を出す働きもあります。しっかり食べて元気な体づくりをしましょう。				
													750	35.1	444	2.9					
8	水	ごはん		ホンモロコの カレー揚げ	あごちくわのみそ汁 五目きんぴら		ホンモロコ あごちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	はくさい えのきたけ しろねぎ ごぼう	こめ ごんにゃく ながいも かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	566	23.1	561	1.9	「ホンモロコ」は、体長10cmほどの小さな魚で、骨がやわらかいためまるごと食べられ、カルシウムが豊富です。池や湖で育つ淡水魚で、八頭町などでは休耕田を利用した養殖池で育てられています。今日はホンモロコにカレー粉や塩で味付けしてカラッと揚げました。よくかんで、まるごと食べましょう。				
													683	26.8	628	2.3					
9	木	Booむす		(Booむす)	ジビエじゃぶ汁 海藻の酢の物	弁天 まんじゅう	ぶたにく いのししにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	しょうが ごぼう しろねぎ キャベツ もやし	こめ さといも さとう まんじゅう	あぶら ごまあぶら	629	26.5	293	2.0	今日は「卒業お祝いイチオシ若桜メシ」です！オンリーBooの「肉巻きおにぎり」や若桜29工場の「いのしし肉」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。				
													734	30.9	306	2.3					
10	金	卒業式(給食はありません)																			
13	月	むぎ 麦ごはん		さけ 鮭の塩焼き	豚肉のスタミナスープ ひじきの炒り煮		さけ ぶたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ えだまめ	こめ むぎ ごんにゃく さとう	ごまあぶら ごま あぶら	565	29.5	331	2.3	周りを海に囲まれている日本では、昔からよく海藻を食べてきました。今日の副菜に使った「ひじき」には、カルシウムや鉄、食物せんいなど、成長期に欠かせない大切な栄養素がたくさん含まれています。				
													681	35.0	351	2.8					
14	火	ごはん		しゅうまい	八宝菜 春雨サラダ		とりにく ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが はくさい しろねぎ きくらげ だけのこ もやし	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ はるさめ さとう	ごまあぶら	582	21.2	433	2.5	今日の八宝菜に入っている黒くてやわらかい食感の食材は「きくらげ」です。くらげという名前がつっていますが、海ではなく山に生えるきのこの仲間、中華料理によく使われます。鳥取県内各地で栽培されていて、給食でもスープやサラダに鳥取県産のきくらげを使っています。				
													735	25.9	522	3.1					

◇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。

2022年度

3月 予定献立表

今月の
給食標語

毎日ね おいしさいっぱい 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	たんばく 質 g	カルシウ ム mg	塩分 g	3月の 献立メッセージ
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
							魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
15	水	ごはん		ちくわの 磯辺揚げ	もすく汁 卵の花炒り煮		ちくわ かまぼこ おから とりこ	ぎゅうにゅう あおのり もすく	ねぎ にんじん	はくさい えのきたけ ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	550	21.2	282	2.6	「卵の花」は「おから」の別の呼び方、またはおからを料理したものの呼び方です。おからの「から」が「からっぽ」につながることを嫌い、白い花を咲かせるウツギという花に例えてつけられたそうです。他にも「きらす」と呼ばれることもあり、包丁を使わず調理できることが名前の由来と言われています。
													668	25.3	295	3.1	
16	木	はながた 花形パン		とりにく 鶏肉の マーマレード 焼き	コーンポタージュ 大豆のトマト煮	お祝い デザート	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ さやいんげん	しろねぎ コーン たまねぎ キャベツ にんにく	パン ながいも マーマレード クレープ	あぶら	706	28.5	350	3.5	マーマレードは、オレンジなどの柑橘類の皮や実を使って作ったジャムの仲間です。パンにつけて食べるだけでなく料理に使うと、さわやかな味がつき、肉が柔らかくなるなどの効果があります。今日は立志式、卒業証書授与、進級などのお祝いでデザートもつけました。みんなで楽しく食べてお祝いしましょう。
													847	33.6	380	4.2	
17	金	立志式(給食はありません)															
20	月	ごはん		ばばちゃんの から揚げ	貝だくさんラーメン ごま酢和え		ばばちゃん なると ぶたにく とりさきみにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しろねぎ だいこん もやし	こめ かたくりこ こむぎこ ラーメン さとう	あぶら ごま	616	24.5	307	2.5	「ばばちゃん」は、水深300～500mの日本海に住む魚です。松葉がに漁の時期に岩美町や鳥取市賀露港などで水揚げされますが、その量はあまり多くないため地元でしか味わえない幻の魚でした。今ではおいしさが評判となり、少しずつ出回る量が増え、岩美町の特産物にもなっています。
													742	28.8	323	3.0	
22	水	ごはん		こんさい 根菜入り ひら 平つくね	けんちん煮 キャベツの塩だれ炒め		とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	だいこん ごぼう れんこん キャベツ	こめ こんにゃく さといも さとう はるさめ	あぶら	637	23.4	335	2.0	「けんちん煮」は、豆腐と大根やにんじん、ごぼうなどの野菜を油で炒めて煮た料理です。汁を多くして作る「けんちん汁」は日本全国で食べられています。鳥取県では、今日の給食のように煮物にして食べる食べ方も伝わっています。
													750	26.4	355	2.2	
23	木	オムライス		(オムライス)	ブロッコリーのソテー いちご入りフルーツポンチ		たまご とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ コーン いちご みかん パイン	こめ ゼリー	あぶら	604	22.3	236	1.7	今日で今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。協力して準備をしたり、好き嫌いをせず、マナーを守って食べることができましたか？できなかったかな、と思う人は少しずつ見直していけるといいですね。来年度もおいしく食べて、楽しい給食時間にしましょう。
													696	24.7	286	1.9	

◇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。

給食の時間をふりかえろう

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備を することができた	☐ 1人分の量をきれいに 盛りつけた	☐ 楽しく会食することが できた
☐ バランスのよい食事の とり方がわかった	☐ 地域の地場産物が わかった	☐ 感謝の気持ちを持って 食べることができた

かみかみ献立

春休みにくってみよう！

給食レシビ

太字は若桜町の産物です。

※包丁や火を使うときは、おうちの人と相談して、安全に気をつけて使いましょう。

キムタクご飯

材料（4人分）

- 豚もも肉……40g
- 白菜キムチ…30g
- たくあん……20g
- ごま油…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1
- みりん……小さじ1
- ご飯……茶碗4杯

作り方

- 豚もも肉、白菜キムチは1cm幅に切り、たくあんはせん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら白菜キムチ、たくあんを加え、しょうゆとみりん で味付けする。
- ご飯に②を混ぜる。

スタミナ納豆

材料（4人分）

- 鶏肉ミンチ…140g
- にんにく……3g
- しょうが……3g
- 葉ねぎ……20g
- しょうゆ…小さじ2
- 砂糖……小さじ1
- 酒……小さじ1
- ごま油……小さじ1
- ひきわり納豆 ……3パック

作り方

- にんにく、しょうがはみじん切りに、葉ねぎは小口切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、鶏肉ミンチを炒める。
- 肉に火が通ったら、しょうゆ、砂糖、酒で味付けし、葉ねぎと納豆を加え炒め合わせる。

キャベツの塩こんぶ和え

材料（4人分）

- キャベツ…200g
- 塩こんぶ…大さじ1
- ごま油……小さじ1
- しょうゆ…小さじ1

作り方

- キャベツは一口大にちぎり、電子レンジで2分加熱し、冷ます。
- ①に塩こんぶ、ごま油、しょうゆを混ぜ合わせる。

今年度も、若桜町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思います。どうぞよろしくお願いします。