

2024年

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	たんばく質	カルシウム	塩分	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		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質						
							さかなく 魚・肉・たまご	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	やさい 野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん	あぶら 油・バター						
							だいず 豆・豆製品	こざかなかい 小魚・海そう			いも・さとう							
1	金	ちらし寿司		しかにく 鹿肉そぼろ	て 手まりふのすまし汁 ちくさあ 千草和え	おいり	しかにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	ほししいたけ れんこん しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ てまりふ さとう おいり	あぶら	649 769	31.6 36.9	291 305	2.6 3.1	明日、3月3日は「桃の節句」「ひな祭り」です。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します。「おいり」は鳥取県で桃の節句に食べられている郷土菓子です。炒ったお米に水あめをからめて、俵型にまとめて作られます。	
4	月	ごはん		トンカツ	ビーフカレー かつお節サラダ		ぶたにく ぎゅうにく 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 えだまめ りんご キャベツ コーン	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	732 850	24.7 28.5	284 295	2.1 2.4	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、力いっぱいがんばって「勝つ」ように、「トンカツ」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、願いを込めています。	
5	火	ゆかりごはん		ごもく 五目 たまごや 卵焼き	もずく汁 とりにく だいこん にもの 鶏肉と大根の煮物		たまご チキンハム とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん こまつな ねぎ	はくさい えのきたけ だいこん えだまめ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	652 751	29.0 33.4	392 428	2.9 3.4	日本では昔からいろいろな海藻類が食べられてきました。今日のお汁に入っている「もずく」もそのひとつです。もずくは90%以上が沖縄県で生産されていて、給食でも沖縄県産のもずくを使っています。食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えてくれる食材です。	
6	水	ごはん		さごしの あまず 甘酢かけ	ちゅうか 中華スープ チャプチェ		さごし かまぼこ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	もやし はくさい しろねぎ ほししいたけ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	624 720	25.8 29.9	300 315	2.2 2.6	「さごし」は大きく成長すると「さわら」と呼び名が変わる魚です。昔は西日本、特に岡山県で親しまれていた魚ですが、今は温暖化の影響で東北でもとれるようになりました。くせのない味で身がやわらかく、いろいろな味付けで楽しめます。今日はカラッと揚げて甘酢だれをかけました。	
7	木	Booむす		(Booむす)	わかさ 若桜のいのしし汁 えごまあえ	べんてん 弁天 まんじゅう	ぶたにく いのししにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ さといも まんじゅう	えごま ごま ドレッシング	603 623	24.6 25.4	294 305	1.8 1.9	今日は卒業お祝いイチオシ若桜メシです！オンリーBooの肉巻きおにぎりに、若桜29工房のいのしし肉、味工房のえごま、弁天まんじゅうと、若桜のイチオシ食材たっぷりの給食です。自然の恵みや生産者のみなさんに感謝していただきましょう。	
8	金	卒業式(給食はありません)																
11	月	ごはん		さばの カレー焼き	だいこん 大根のみそ汁 きんぴらごぼう		さば あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん えのきたけ しろねぎ ごぼう	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら	604 691	25.5 29.3	312 313	1.9 2.3	さばやいわし、あじなどの魚は背中の部分が青く「青魚」とよばれます。青魚の脂には、血液の流れをよくしたり、脳の働きをよくしたりする成分が多く含まれています。脂がのっている旬の時期に食べると、これらの成分も多く取り入れることができます。	
12	火	むぎ 麦ごはん		はるまき 春巻	マーボー豆腐 だいこん 大根サラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ だいこん きゅうり	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	694 778	25.6 29.1	359 386	2.6 2.9	豆腐には、体をつくるもとになる「たんばく質」や、骨や歯を丈夫にする「カルシウム」など、成長期のおみなさんに必要な栄養素が多く含まれています。今日は味工房の豆腐をたっぷり使ったマーボー豆腐です。おいしく食べて元気な体をつくりましょう。	
13	水	ごはん		さけ 鮭の ねぎ塩焼き	かきたま汁 キャベツのみそ炒め		さけ とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく はくさい キャベツ しろねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	592 708	30.6 35.7	359 386	2.0 2.3	キャベツは、葉のやわらかい春キャベツから、甘みの強い冬キャベツまで、1年を通して収穫でき、いろいろな料理で食べられる野菜です。今日のみそ炒めのように炒めたり、スープにしたりするとカサが減ってたっぷり食べられます。	

◇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。

2024年

3月 予定献立表

今月の
給食標語

五年後に 給食の味 思い出す

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	たん ば く 質	カル シ ウ ム	塩 分	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		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質						
							さかゑく 魚・肉・たまご まめ 豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	やさい 野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
14	木	アップルパン		ハニー マスタード チキン	はくさい 白菜のクリーム煮 ツナサラダ	いわ お祝い デザート	とりにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ スキムミルク	にんじん ブロッコリー	はくさい しろねぎ キャベツ コーン	パン はちみつ こむぎこ さとう さつまいも ゼリー	あぶら	(小学校) 612 (中学校) 748	(小学校) 25.8 (中学校) 30.7	(小学校) 349 (中学校) 378	(小学校) 3.5 (中学校) 4.3	ハニーマスタードチキンは、鶏肉をはちみつ、マスタード、しょうゆ、白ワインに漬けて焼きました。はちみつとしょうゆの甘辛い味がマスタードの酸味が合うおかずです。また、今日は立志式、卒業証書授与、進級などのお祝いに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。	
15	金	立志式(給食はありません)																
18	月	ごはん		ハムチーズ カツ	わかめのみそ汁 切干大根の炒め煮		ハム あつあげ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ きりぼしだいこん にんにく	こめ こむぎこ パンこ ふ	あぶら	665 808	22.1 26.5	510 612	2.5 3.1	切干大根は、大根を細長く切って干して作られる、昔から伝えられている保存食のひとつです。大根を干すと水分が抜けてうまみがギュッと濃くなり、カルシウムや食物せんいなどの栄養価もグッと上がります。かみごたえもある食材なので、よくかんで味わって食べてみてくださいね。	
19	火	わかめ ごはん		はまちの ごまみそ焼き	けんちん煮 のり酢和え		はまち とりにく どうふ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう もやし キャベツ	こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	650 753	29.2 34.0	343 367	1.9 2.3	「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」は全国各地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。	
21	木	ごはん		とり 鶏のから揚げ	キムチスープ はるさめ 春雨サラダ		とりにく ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが はくさいキムチ しろねぎ もやし キャベツ	こめ かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	654 752	25.8 29.4	295 309	2.4 2.8	今日は今年度最後の給食です。1年間の給食 時間を振り返ってみましょう。協力して準備や片づけをしたり、好き嫌いせずマナーを守って食べることができましたか？できなかったな、という人は少しずつ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。	

◇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。

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

ビビンバ

【材料(4人分)】

- | | | | |
|-----------|------|----------|--------|
| ・豚肉ミンチ | 200g | ・もやし | 160g |
| ・にんにく | 3g | ・にんじん | 40g |
| ・しょうが | 3g | ・ほうれん草 | 80g |
| ・たまねぎ | 60g | ・中華スープの素 | 小さじ1 |
| ・たけのこ水煮 | 40g | ・食塩 | 小さじ1/4 |
| ・ごま油 | 小さじ1 | ・ごま油 | 大さじ1 |
| ★こいくちしょうゆ | 大さじ1 | ・白いりごま | 小さじ1 |
| ★砂糖 | 大さじ1 | ・ご飯 | 茶碗4杯 |
| ★みそ | 小さじ1 | | |

【作り方】

- ①にんにく、しょうがはみじん切りに、たまねぎは薄切り、たけのこ水煮は細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉ミンチと①の材料を炒め、★の調味料を加える。
- ③にんじんはせん切り、ほうれん草は3cm幅に切る。
- ④もやし、にんじん、ほうれん草をゆでて冷まして水気を絞り、中華スープの素、食塩、ごま油、白いりごまと和える。
- ⑤ご飯に②と④をのせてできあがり。

春雨サラダ

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|------|
| ・乾燥春雨 | 20g |
| ・キャベツ | 150g |
| ・にんじん | 30g |
| ・ロースハム | 40g |
| ★砂糖 | 大さじ1 |
| ★うすくちしょうゆ | 大さじ1 |
| ★酢 | 大さじ1 |
| ★ごま油 | 小さじ1 |

【作り方】

- ①春雨はゆでて戻し、水で冷ましてよく水気をきる。食べやすい長さに切る。
- ②キャベツは1cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。ゆでて冷まして水気をきる。
- ③ロースハムはせん切りにする。
- ④★の調味料をよく混ぜ合わせ、①②③を加えて和える。

ハニーマスタードチキン

【材料(4人分)】

- | | |
|-----------|------|
| ・鶏もも肉50g | 4切れ |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・小麦粉 | 小さじ2 |
| ★粒入りマスタード | 大さじ1 |
| ★こいくちしょうゆ | 小さじ2 |
| ★はちみつ | 小さじ1 |
| ★白ワイン | 小さじ1 |

【作り方】

- ①鶏もも肉に塩こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ②★の調味料を混ぜ合わせ、①の鶏肉にまぶす。
- ③オーブンで中に火が通るまで焼く。※フライパンで焼く場合はこげやすいので、弱火で焼く。

豚肉で作ってもおいしいよ！

今年度も、若桜町立学校給食センターの給食、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、おいしくて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ひます。どうぞよろしくお願い致します。