

2025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			
							たんぱく質		ビタミン・無機質		炭水化物								脂質	
							魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん	油・バター									
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
3	月	ちらし寿司		鶏そぼろ	手まりふのすまし汁 千草和え	おいり	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな	ほししいたけ れんこん しょうが たけのこ はくさい たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かい おいり	あぶら	(小学校) 680	(小学校) 28.4	(小学校) 292	(小学校) 2.3	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	火	きなこ揚げパン		さわらの香草焼き	ABCスープ チリコンカン		きなこ さわら ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ	パン さとう パンコ マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	576	27.4	309	2.8	チリコンカンはひき肉とたまねぎ、トマト、豆などを煮込んだ、メキシコ風のアメリカ料理です。赤インゲン豆を使うことが多いですが、給食では日本でよく食べられる大豆を使ってアレンジしています。			
													742	33.1	334	3.5				
5	水	ごはん		チキンカツ	ビーフカレー 勝お節サラダ		とりにく ぎゅうにく かつおがし	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 りんご キャベツ コーン	こめ こむぎ かたくりこ パンコ じゃがいも	あぶら ドレッシング	683	29.8	291	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、力いっぱいがんばって「勝つ」ように、「チキンカツ」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。			
													807	34.7	304	2.4				
6	木	ごはん		豚肉のみそこうじ焼き	なめこ汁 卵の花炒り煮		ぶたにく どうふ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが なめこ だいこん えだまめ	こめ ごんにゃく さとう	あぶら	645	26.9	304	2.2	「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「きらず」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。			
													743	30.8	318	2.3				
7	金	ごはん		いわしのかば焼き	鶏だんご鍋 五目きんぴら		いわし とりにく どうふ しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	しょうが はくさい しろうねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こむぎ かたくりこ くずきり ごんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	653	28.6	346	1.8	今日の五目きんぴらに入っているごぼうは、中国から日本に薬草として伝わり、野菜として食べられてきました。ごぼうに多く含まれる食物せんい、おなかの調子を整えたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。かみごたえもあるので、よくかんで食べましょう。			
													741	31.6	362	2.1				
10	月	Booむす		(Booむす)	キムチスープ えごま和え	お祝い デザート	ぶたにく ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし しろうねぎ キャベツ はくさいキムチ	こめ さといも ケーキ	えごま ごま ドレッシング	644	27.0	390	2.3	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、味工房のえごまを食べてお祝いしましょう。今年度もイチオシ若桜メシではたくさんさんの若桜のイチオシ食材を食べてきました。どんなものを食べたか思い出しながら食べてみてくださいね。			
													664	28.5	411	2.6				
11	火	卒業式(給食はありません)																		
12	水	ごはん		さばのみそ煮	かきたま汁 五目煮豆		さば かまぼこ どうふ たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	はくさい ごぼう えだまめ	こめ さとう かたくりこ ごんにゃく		662	30.1	365	2.3	さばやいわし、あじなどの魚は背中部分の骨が「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。今日はさばのみそ煮です。みそ味が魚の臭みを消し、味もおいしく食べられる食べ方です。			
													807	36.5	397	2.7				
13	木	むぎごはん		ピリ辛から揚げ	春雨スープ 大根の中華煮		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しろうねぎ だいこん	こめ むぎ かたくりこ こむぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	627	26.0	276	2.7	給食では月に1回程度、ご飯に大麦を混ぜた麦ご飯を出しています。大麦には食物せんいが多く、便秘や生活習慣病を予防してくれます。また、かみごたえも出るのでよくかんで食べることができ、ゆっくり消化されるので満腹感も持続するなど、様々な健康効果があります。			
													749	30.1	287	3.3				

◇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。

2025年

がつ よていこんだてひょう

3月 予定献立表

今月の旬の食材

はるキャベツ



なのはな



にら



ふきのとう



いちご



さわら



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	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	kcal	g	mg	g		
14	金	ごはん		おから ミートローフ	白菜のクリーム煮 ツナサラダ		ぶたにく しかにく おから とうにゅう まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい しろねぎ もやし コーン	こめ パンこ さつまいも さとう	あぶら	640 (小学校)	24.6 (小学校)	293 (小学校)	2.6 (小学校)	「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繊維がいっぱい、体をつくるたんばく質が豊富です。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。	
17	月	ごはん		カレーの から揚げ	さつまい キャベツのみそ炒め		カレー あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ かたくりこ さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら	632 (中学校)	28.0 (中学校)	340 (中学校)	2.0 (中学校)	カレイは鳥取県でもよくとれる魚です。今日から揚げにしたカレイはエテガレイと呼ばれ、干物に加工されることの多い品種です。カラッと揚げると、頭やヒレまでパリパリとおいしく食べられます。太い中骨やかたい部分に気を付けながら食べましょう。	
18	火	チキン ライス		オムライス エッグ	ブロッコリーのソテー フルーツポンチ		とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ いちご パイン みかん	こめ ゼリー	あぶら	584 (小学校)	23.1 (小学校)	285 (小学校)	1.5 (小学校)	いちごは、ハウス栽培技術の向上で冬から食べられるようになりましたが、畑でとれる旬の時期は3月から4月頃です。品種改良もすすみ、より甘く大きいものが作られています。今日は立志式、卒業証書授与、進級などのお祝い献立です。みんなで楽しく食べてお祝いしましょう。	
19	水	焼きそば		めだま 目玉焼き	ひじきのサラダ		ぶたにく かつおぶし たまご ベーコン まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ もやし ごぼう きゅうり	ちゅうかめん	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	522 (小学校)	26.6 (小学校)	297 (小学校)	2.6 (小学校)	焼きそばは、麺と一緒に肉や野菜もたっぷり食べられる料理です。今日の給食の焼きそばには、豚肉と野菜の具を、麺と同じくらい使いました。おうちで作る時にも、野菜をたくさん入れたり、焼きそばだけでなく他のおかずも組み合わせたりすると栄養バランスが整いやすくなります。	
21	金	ごはん		とりにく 鶏肉の レモン ソース	コンソメスープ マカロニサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ブロッコリー	レモン たまねぎ キャベツ コーン	こめ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	688 (小学校)	26.6 (小学校)	259 (小学校)	2.0 (小学校)	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。	
													802 (中学校)	30.6 (中学校)	266 (中学校)	2.3 (中学校)		

◇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

できたものには口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。



かみかみ献立

春休みにくってみよう！

太字は若桜町の産物です。

給食レシピ

炊飯器で！簡単チキンライス

【材料（4人分）】

・ 米	2 合	★ケチャップ	大さじ4
・ 鶏むね肉	100 g	★マヨネーズ	大さじ1
・ たまねぎ	100 g	★中濃ソース	大さじ1
・ にんじん	50 g	★顆粒コンソメ	小さじ1
・ ピーマン	40 g		

【作り方】

- ①たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにし、鶏むね肉は2cm角に切る。
- ②米をといで炊飯器に入れ、★の調味料を入れてから水を2合の目盛りまで入れて混ぜる。
- ③②に鶏むね肉、切った野菜をのせて炊飯器で炊く。
- ④炊きあがったらよく混ぜる。

ツナサラダ

【材料（4人分）】

・ ツナ	40 g
・ 乾燥わかめ	2 g
・ キャベツ	150 g
・ にんじん	20 g
・ 酢	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★ごま油	小さじ2

【作り方】

- ①ツナは水気をきっておく。乾燥わかめは水でもどしておく。
- ②キャベツは2cm幅に、にんじんは細切りにしてゆでて冷ます。
- ③ボウルに★の調味料を入れてよく混ぜ、ツナ、わかめ、ゆでた野菜を加えてあえる。

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いたします。