



2022年

3月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

1年間の食事を振り返ろう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	1	火	海南鶏飯 (アジア風チキンライス)		蒸し鶏 ~付け合わせ~	ビーフンスープ		とりにく ぎゅうにゅう にんじん もやし にら キャベツ きくらげ しょうが	ごめ ビーフン さとう	ごまあぶら	小学校 600	小学校 27.1	小学校 14.2	小学校 2.4	●海南鶏飯について…「おいしかった」の声を多数いただいたメニューが再び登場します。ALTジャスミン先生の出身地シンガポールの料理「海南鶏飯」を給食用にアレンジしました。チキンスープで炊いたライスに柔らかくジューシーな蒸し鶏が添えられています。			
	2	水	梅ちり ごはん		花形豆腐 ハンバーグ	わかめのすまし汁 三色和え	おいり	おから とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ しらす	にんじん ねぎ こまつな うめ	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ コーン	ごめ さとう おいり でんぶん	ごま	中学校 729	中学校 32.8	中学校 15.9	中学校 3.0	●ひな祭り献立について…3月3日のひな祭りは「桃の節句」とも言われ、ひな人形を飾ったり、白酒やひしもちなどを供えて、子供たちの健やかな成長を願います。今日は、鳥取県東部に伝わる郷土菓子「おいり」や特別なメニューになっています。
	3	木	コッペパン		大江の ハムエッグ	キャロットスープ 野菜ソテー		たまご ハム とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ キャベツ もやし エリンギ	ごめ じゃがいも	あぶら	小学校 600	小学校 30.6	小学校 24.6	小学校 3.3	●今月のめあてについて…今月のめあては、「1年間の食事をふり返ろう」です。3月は、卒業・進級において準備をしていく大切な月となります。新年度から良いスタートが切れるようにもう一度自分の食生活を振り返りましょう。
	4	金	ごはん		いわしの しょうが煮	鶏ごぼう汁 納豆サラダ		いわし とりにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん はくさい キャベツ みずな しょうが	ごめ でんぶん	あぶら	小学校 639	小学校 29.7	小学校 17.5	小学校 2.8	●ごぼうについて…競争などで相手を一気に抜いてしまうことを、「ごぼう抜き」といいます。これは、真っすぐなごぼうを土から一気に引き抜くさまから生まれた言葉です。食物繊維がたっぷりなので、しっかり食べて欲しいです。
	7	月	ごはん		若鶏肉の最強 (西京)味噌焼き	桜咲くお汁 勝ツオブシサラダ		とりにく とうふ ハム みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ だいこん キャベツ コーン	ごめ さとう	あぶら	小学校 613	小学校 25.8	小学校 18.4	小学校 2.5	●受験応援献立について…今日は、中学3年生の皆さんを応援する為の献立です。皆さんが、それぞれの進路へ向けて頑張れるようお願いを込めて作りました。学校給食を食べるのもあと少しです。しっかり食べてくださいね。
	8	火	ごはん		回鍋肉	中華なめこそスープ かみかみサラダ		ぶたにく みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	いんげん にんじん ねぎ	キャベツ なめこ えのきたけ だいこん もやし えだまめ	ごめ さとう	ごまあぶら	小学校 607	小学校 22.6	小学校 17.3	小学校 2.6	●回鍋肉について…回鍋肉は、中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め、甘辛いみそで味付けしたものです。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年を通して美味しさを楽しめます。ビタミンCも豊富な野菜です。
	9	水	ごはん		ししゃもの ごま揚げ	豆腐の味噌汁 のり酢和え		ししゃも とうふ ツナ たまご	ぎゅうにゅう のり みぞ	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん しめじ キャベツ	ごめ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 645	小学校 23.5	小学校 21.7	小学校 2.4	●ししゃもについて…ししゃもは、頭から尾っぽまで丸ごとたべることができる魚です。カルシウムが豊富に含まれているので、成長期の皆さんに摂ってほしい食材です。ごまの香ばしさを感じながら、よく噛んで食べましょう。
	10	木	花形 キャロット パン		かぼちゃ 挽肉フライ	コーンスープ 花野菜のカレー炒め	(中) お祝い クレープ	ぶたにく とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ エリンギ コーン カリフラワー キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ クレープ	あぶら じゃがいも	小学校 619	小学校 22.6	小学校 23.4	小学校 3.2	●学校給食について…地元食材を生かした献立や旬の食材を使った献立、郷土料理や行事食などを積極的に取り入れて、魅力ある給食に力を入れてきました。中学校3年生は、今日が最後の給食です。9年間の思い出と共にしっかり味わってください。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



3月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

1年間の食事を振り返ろう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です

今月の旬の食べ物



給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のはたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	11	金	ごはん		黒豆 がんと含め煮	もずく汁 ごま和え		くろまめ がんも かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	だいこん えのきたけ はくさい もやし	こめ さとう	ごま	小学校 609	小学校 24.8	小学校 16.3	小学校 2.5	●ごまについて…黒ごま、白ごま、金ごまの違いって何でしょう？それは、皮の色です。中身はすべて白い色をしています。小さい粒で独特の風味があります。「不老長寿の薬」とも呼ばれていて体に良い栄養素が含まれています。
	14	月	ごはん		麻婆豆腐	わかめスープ フルーツミックス		とうふ ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ コーン だいこん みかん	こめ さとう もも パイナップル いちごゼリー	ごまあぶら	623	20.2	16.4	2.5	●麻婆豆腐について…麻婆豆腐は、中国四川料理の1つです。豚ひき肉と豆腐を豆板醤で炒めたものです。本場の麻婆豆腐は辛い料理ですが、給食では辛さを控えめに味付けしたり、にらやたまねぎなど色々な野菜も入れて作っています。
	15	火	ごはん		肉団子の ごま味噌からめ	麩のすまし汁 おかか和え		とりにく ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい	こめ ふ さとう	ごま あぶら	643	24.1	19.1	3.2	●1年間の給食をふいかえろう！…皆さんは、次のことが出来ていますか？①ご飯は左側、お汁は右側に置いている。②よく噛んで、味わいながら食べている。③苦手なものにも挑戦している。さあ、あなたは何個できているかな？
	16	水	ひろし ごはん		若鶏肉の 照り焼き	いわしのつみれ汁 じゃがいものそぼろ煮	(小) お祝い クレープ	とりにく いわし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ いんげん だいこん ひろしまな	しょうが はくさい だいこん たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも こんにやく てんぷん	あぶら クレープ	750	33.0	23.9	3.1	●給食クイズ…小学校6年間で給食を何回食べるでしょうか？…正解は、約1,100回です。今日は、6年生卒業お祝いメニューになっています。6年生は、今日が給食最後の学校もあります。楽しみながら食べて下さいね。
	17	木	こがたこめこ 小型米粉 パン		焼きぎょうざ	キムチラーメン		とりにく ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ いんげん にら	たまねぎ もやし はくさい しろねぎ だいこん キャベツ	こめこパン ちゅうかめん	あぶら	607	27.8	21.6	4.0	●お家で作ってみよう！…学校給食は、食に関する知識や実践力を身に付けるための教材となるよう作られています。献立を参考にしながら家族のために作ってみませんか？進んで調理することで、食事がより楽しくおいしく感じられます。食育だよりに給食レシピを載せているので参考にしてみてくださいね。
	18	金	カミカミの日献立 むぎごはん		豆腐 チキンナゲット	かき玉汁 スパゲッティーサラダ		とうふ とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	えのきたけ キャベツ コーン	こめ おぎ でんぷん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ こむぎこ	903	35.7	35.7	2.5	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛んで食べることで消化を助けるなど、体によいことがたくさんあります。一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう。
	22	火	ごはん		トマトオムレツ	スタミナカレー ビーンズサラダ		たまご ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん なし	たまねぎ キャベツ だいこん なし	こめ じゃがいも	あぶら	734	25.2	22.1	2.3	●地場産物を食べよう！…地産地消という言葉の意味を知っていますか？その土地でとれた農産物をその土地で消費することです。給食では、地元でとれた野菜や果物を取り入れています。スタミナカレーはかくし味で、梨ピューレが入っています。町内産の梨だけを使って作ってあるのですよ！
	23	水	ごはん		メンチカツ	油揚げの味噌汁 らっきょうサラダ		ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ だいこん らっきょう キャベツ きゅうり	こめ	あぶら	745	27.0	27.0	2.3	●食事マナーできていますか？…皆さんは、「いただきます」「ごちそうさま」が言えていますか？食べ物の命や、食事を用意してくれた人々への感謝の気持ちを表すあいさつです。心をこめてあいさつしましょう。
														915	32.7	32.3	2.9	

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。