



2023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

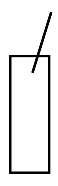
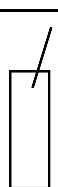
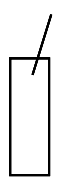
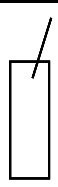
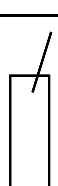
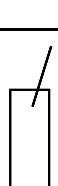
〇〇〇学校

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	水	ご飯		さばの ピリ辛だれ	大根のみそ汁 いりどり		さば あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん たけのこ	しょうが にんにく たまねぎ なし だいこん えのきたけ ごぼう	こめ さとう でんぶん こんにやく しいたけ	あぶら	小学校 646	小学校 26.4	小学校 20.3	小学校 2.7	●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・進級にむけ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。
	2	木	こがたこめこ 小型米粉 パン		チキンカツ	カレーうどん らっきょうサラダ	(東小) おいり	とりにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ らっきょう きゅうり だいこん	こめこパン パンこ こむぎこ さとう	あぶら うどん (東)おいり	609	28.4	22.2	3.4	●カレーうどんについて…カレーうどんが誕生したのは、明治時代ですがどこのお店でだされたでしょうか？ ①そば屋さん ②うどん屋さん ③カレー屋さん…正解は、①のそば屋さんです。東京のそば屋さんで、だされたのが始まりだと言われています。
	3	金	ひな祭り献立 いろどり ご飯		花型ハンバーグ きのこあん	桜ふのすまし汁 三色和え	おいり	とりにく とうふ おから かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ひろしまな きょうな だいこんは にんじん かぼちゃ ほうれんそう ねぎ	コーン たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ もやし	こめ さとう でんぶん ふ おいり		597	24.9	13.0	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」など、ひな祭り特別メニューです。
	6	月	ご飯		豚肉の しょうが炒め	いわしのつみれ汁 かつおぶしサラダ		ぶたにく いわし とうふ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし みそ	にんじん	しょうが たまねぎ はくさい だいこん しろねぎ キャベツ もやし	こめ さとう コーン	あぶら	644	27.8	19.1	2.1	●免疫力を高めよう！…今日の献立に使われているしょうがには、殺菌作用があり、血行をよくして体を温める効果があります。中学3年生は、明日の試験に備えて体を温める食べ物を食べて、早めに睡眠をとってくださいね。応援しています。
	7	火	ご飯		にくだんご 肉団子の ごまみそがらめ	ゆばのすまし汁 ひじきのツナ和え		とりにく ぶたにく みそ ゆば	ぎゅうにゅう ひじき とうふ ツナ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶん	あぶら ごま	702	28.9	22.8	2.6	●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。
	8	水	ご飯		はまちの 照り焼き	豚汁 きんぴらごぼう		はまち ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが だいこん はくさい えのきたけ ごぼう	こめ さとう でんぶん こんにやく	ごま ごまあぶら	662	27.1	21.4	2.3	●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。よく噛んで食べると消化を助けるなど、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。
	9	木	はながた 花型パン		かぼちゃ ひき肉フライ	クリームシチュー 大根サラダ	(中) 祝い デザート	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ しめじ はくさい だいこん	はながたパン こむぎこ パンこ じゃがいも	ごまドレッシング でんぶん (中)ケーキ	631	22.0	25.8	2.6	●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。
	10	金	ゆかり ご飯		くろまめ 黒豆 がんもの含め煮	もずくのすまし汁 ごま酢和え		くろまめがんも とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな あかしそ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ もやし きゅうり	こめ さとう	ごま	599	26.5	16.2	3.1	●もずくについて…もずくは、他の海そうにくっついて育つことから「もにつく」が「もずく」になったそうです。骨を強くするカルシウム、貧血を予防する鉄分などのミネラル、お腹の調子を整える食物繊維を含んでいます。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



2023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	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					
	13	月	ご飯		とりにく 鶏肉の 照り焼き	なめこのみそ汁 おからの炒り煮		とりにく あぶらあげ とうふ おから	ぎゅうにゅう みそ ちくわ	にんじん ねぎ	しょうが なめこ だいこん しろねぎ しいたけ ごぼう	こめ さとう こんにゃく	あぶら	小学校 630	小学校 25.6	小学校 19.6	小学校 2.2	●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。
	14	火	ご飯		あつあ 厚揚げの みそ炒め	わかめのすまし汁 のり酢和え		ぶたにく あつあげ ツナ たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ みそ	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ	しょうが えのきだけ しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら	721	24.4	16.3	2.8	●わかめについて…わかめは、春が旬の食べ物です。海の中では、茶色っぽい色をしています。ゆでると鮮やかな緑色に変わります。大きいものでは、3m以上に成長します。
	15	水	ご飯		はるま 春巻き	コーンたまごスープ 春雨サラダ		ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ コーン きゅうり もやし	こめ はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら でんぷん	644	18.4	18.7	2.3	●1年間の給食をふりかえろう!…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	木	だいせんこむぎ 大山小麦 ツイストパン		さけの こうそうや 香草焼き	ポークビーンズ グリーンサラダ	しょう (小) いわ お祝い デザート	さけ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	コッペパン パンこ じゃがいも さとう	ドレッシング オリーブあぶら あぶら (小) クレープ	673	32.0	26.3	2.8	●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? ①2,000回 ②3,200回 ③1,100回…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。小学校で食べる最後の給食です。味わって食べてくださいね。
	17	金	ご飯		とっとり かき揚げ	みそけんちん汁 茎わかめ和え		だいず とうふちくわ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ あごちくわ みそ	にんじん ねぎ	しろねぎ しいたけ だいこん キャベツ もやし	こめ こむぎこ こめこ こんにゃく	あぶら さといも	750	24.2	18.3	3.2	●とっとりかき揚げについて…とっとりかき揚げは、鳥取県の特産物がたくさん入ったかき揚げです。給食センターで手づくりしています。どんな食材が入っているか探しながら食べてみてね。
	20	月	ご飯		チヂミ	キムチスープ チャプチェ		おから ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ はくさい もやし	こめ こめこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	693	20.7	21.4	2.3	●チャプチェについて…チャプチェは、春雨と野菜、肉をごま油で炒めて甘辛く味つけた韓国料理で、お祝いの時にかかせない料理です。春雨が、細く長い形状から長く幸せが続きますように、長生きできますようにという願いが込められています。
	22	水	げんまい 玄米入り ご飯		オムレツ	チキンカレー かい 海そうサラダ		たまご とりにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん なし キャベツ コーン	たまねぎ なし キャベツ コーン	こめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング でんぷん	667	23.4	18.9	2.7	●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。チキンカレーはかくし味で、梨ピューレが入っています。町内産の梨だけをを使って作っています。
	23	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		とりにく 鶏肉の フレーク チーズ焼き	ぐ 具だくさん野菜スープ マカロニサラダ		とりにく ウインナー ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン パンこ コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ マカロニ	605	30.1	23.7	3.0	●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。今日は、今年度最後の給食です。4月からも楽しみにしててください。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。