



平成24年度 4月予定献立表



給食を楽しく食べよう!



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)											
11 水	ご入学、ご進級おめでとうございます。今日から給食もスタートです。給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとる楽しいひとときです。みなさんの心と体の成長を考えた給食をセンター職員一同、心を込めて作ります。1年間、どうぞよろしく願いたします。	あずき小豆パン		えびフライタルタルソースかけ	ペイザンヌスープ ほうれんそうのソテー	さくらゼリー	えび あずき たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ エリンギ だいこん セロリ キャベツ	こむぎこパン パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ	小学校680 中学校751	23.0 25.4	329 345	3.0 3.4
12 木	★食事の大切さ 食べることは、生きることです。毎日をイキイキと元気に過ごすためには食事はとても大切です。給食を通して、一緒に『食』について考えていきましょう。	ご飯		3色エッグ	カレーシチュー 海そうサラダ		たまご ウィンナー ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	パセリ にんじん かぼちゃ	コーン にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース りんご きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	714 816	30.1 33.7	313 326	2.6 3.0
13 金	 正しい箸の持ち方 ★はしについて 日本の食文化は『はしの文化』と言われています。みなさんは、正しくはしを持ち、使うことができますか？ はしを上手に使って、マナーよく楽しい給食時間にしましょうね。	ご飯		あじの照り焼き	かきたまみそ汁 五目煮		あじ とりにく たまご あつあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	えのき しいたけ しょうが	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	585 677	30.6 35.5	369 399	2.6 3.0
16 月		ご飯		若鶏の白ねぎソースかけ	桜ふのすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	白ねぎ えだまめ しょうが たまねぎ ごぼう	ごはん でんぷん さとう ふ こんにゃく	あぶら	674 797	24.7 29.6	331 376	2.0 2.4
17 火	★さわら 成長するとともに、さごしーなぎ→さわらと呼び名が変わる出世魚です。さわらの『さ』は『狭い』、『わら』は『腹』で、体が細長く、腹が狭く見えることから、『さわら』と呼ばれるようになりました。	ご飯		さわらのホイル焼き	肉じゃが わかめとわけぎのぬた		さわら みそ ぎゅうにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん わけぎ	たまねぎ しめじ コーン	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	マヨネーズ ごま	719 841	29.9 34.9	316 336	2.2 2.6
18 水	★山菜 山で自然に生えている食べられる植物です。ぜんまい、わらび、つくし、ふき、たらの芽、あけび、わらび、たけのこなどがあります。山菜を採りに出かけてみましょう。今日は山菜を使ったうどんです。	こめこ米粉パン		豆腐竹輪のカレー揚げ	山菜うどん 小松菜のベーコン炒め		とうふちくわ たまご ベーコン とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	わらび たまねぎ えのき しいたけ たけのこ もやし なめこ	こめこパン こむぎこ うどん	あぶら	621 706	28.0 31.6	318 336	3.0 3.4
19 木	毎月19日は食育の日 ★早寝・早起き・朝ごはん★ 生活習慣病は、毎日の生活リズムを正しく過ごすことで、予防できます。 『早寝・早起き・朝ごはん』で、毎日を笑顔で元気に過ごしましょう。	ご飯		いかのチリソースあえ	スーミータン はるさめサラダ		いか たまご ハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	コーン たまねぎ きゅうり もやし	ごはん はるさめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	701 816	28.1 32.5	265 275	2.6 3.0
20 金	 早寝早起き朝ごはん	ご飯		焼きかれない	春キャベツのみそ汁 いりどり	いちご	かれない あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ しいたけ たまねぎ えだまめ れんこん しょうが たけのこ いちご	ごはん じゃがいも こんにゃく	あぶら	675 808	28.5 32.3	312 330	2.6 2.9
23 月	★いただきます！ごちそうさま！★ 私たちは動物や植物の命をいただいています。自然の恵みや働く人々、食べ物の『いのち』をいただくことへの感謝の気持ちを込めて、『いただきます』、『ごちそうさま』を言いましょう。	ご飯		鶏肉のアーモンドみそがらめ	クラムチャウダー ツナの和風サラダ		とりにく みそ あさり シーチキン	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゃべつ きゅうり	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	763 888	31.0 35.8	342 366	2.5 3.0
24 火	★はたはた 日本海で『ハタタガミ(雷)』が鳴る頃や海が荒れた時によく獲れるので『波多波多』と呼ぶようになりました。骨を強くするカルシウム、筋肉の動きを正常化するマグネシウム、ビタミンEなどが含まれています。	ご飯		はたはたのから揚げ	豆腐のみそ汁 牛肉とたけのこのピリから煮		はたはた とうふ あぶらあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	668 807	27.7 33.9	328 351	1.9 2.4



平成24年度 4月予定献立表



給食を楽しく食べよう！



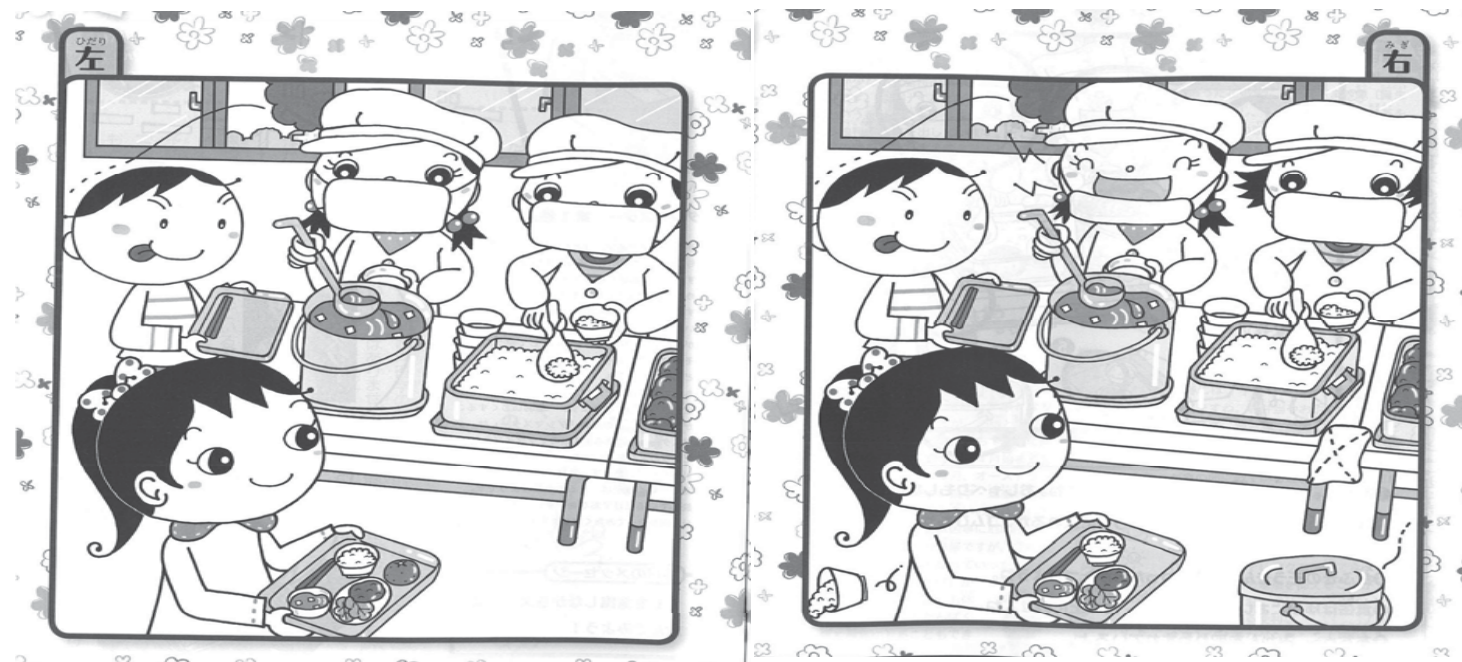
鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					赤		緑		黄		栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・卵)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
25 水	<p>★キャベツ 今の時期に出回る葉のやわらかいキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。冬に取れるキャベツは葉がしっかり巻かれ、手に持つとずっしりと感じ、春に取れるキャベツはふわっと巻かれ、葉もやわらかいのが特徴です。</p>	コッペパン		たらのピザ焼き	春キャベツとベーコンのスープ だいすサラダ		たら なまクリーム ベーコン だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ コーン キャベツ しめじ きゅうり	こむぎコパン じゃがいも マヨネーズ	コールスロートレッシング マヨネーズ	小学校 628	33.8	406	2.7
26 木	<p>★たけのこ 竹の地下茎から出る若い茎で、その成長は速く、1日で1メートル近く伸びるものもあります。地上に出て10日くらいまでを筍と言い、竹筍に旬と書くようになりました。</p>	ご飯		ハンバーグのおろしソースかけ	茗荷汁 きんぴらごぼう		おから どうぶ ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ コーン だいこん ごぼう えのき えだまめ	ごはん さとう パンこ ごま	あぶら ごま	670	28.5	368	2.4
27 金	<p>★キムタクご飯 有名なあの人？と思わせるような名前ですが、ご飯にキムチとたくあんを混ぜることに由来します。長野県の塩尻市の学校給食メニューとして誕生して、小中学生の人気メニューだそうです。</p>	キムタク ご飯		キムタク ご飯の具	中華コーンスープ 甘夏入りフルーツミックス		ぶたにく どうぶ たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ちんげんさい	たくあん たまねぎ コーン みかん もも えのき パイン	ごはん さとう サイダー はちみつ	あぶら	649	25.1	316	2.8

まちがいさがし～給食準備～

【ヒント】

- あれれ、マスクは鼻と口にしっかりあててね。おしゃべりもしないでね。
- ぼうしからかみが出ているよ。ぼうしにいれるかゴムひもやピンできちんととまとめてね。
- 台ふきのぞうきん、ふきおわたたらかたづけようね。
- 食缶はゆかにおいてはだめだよ。台の上のせてね。
- あちゃ～、〇〇〇をとりわすれているよ。
- うわあ～、だれの〇〇〇？気をつけて運ぼうね。



2まいの絵には、ちがうところが6つあります。見つけたら、右の絵のちがうところに○をつけましょう。