

平成28年度

4月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立第一学校給食センター



ご入学・ご進級 おめでとうございます

新入生みなさん、ご入学おめでとうございます。在校生みなさん、ご進級おめでとうございます。新しい教室、新しい教科書に気持ちもわくわくしていることと思います。今年もバランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

給食センターでは、今年度も職員一同安全安心でおいしい給食を心をこめて作ります。どうぞよろしくお願いたします。

給食の紹介



ごはん パン	ごはんは週4日(月・火・木・金)、鳥取市明治・豊実地区で収穫されたお米を使っています。パンは週1回(水)、大山小麦を使ったコッペパンを基本に米粉パンや練り込みパンも取り入れます。 ※ごはんやパンの量は、小学校1年生、2~3年生、4~6年生、中学校で変わります。	
牛乳	鳥取県産の牛乳200mlが毎日つきます。	
おかず	主菜・副菜・汁物の3品です。煮物・揚げ物・和え物などの調理方法を組み合わせてます。また、行事食や郷土料理、地元でとれる旬の野菜を取り入れた献立作成に努めています。	
デザート	旬の果物や行事にちなんだデザートなどを取り入れています。	

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものののはたらき						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
11	月	ごはん		ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	こまつなのみそ汁 さといものカレーそぼろ煮	ぶたにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにく	こまつな にんじん さいいんげん	しょうが だいこん たまねぎ	ごはん あぶら	あぶら	小学校 611	小学校 21.7	小学校 15.3	小学校 2.1	●給食開始について...今日から給食が始まります。給食時間は、友だち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。みんなで協力して準備や片づけをしたり、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。	
12	火	ごはん		はたはたのフライ	けんちん汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め	はたはた とうふ ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう もやし	ごはん あぶら	あぶら	小学校 589	小学校 20.6	小学校 15.3	小学校 1.9	●はたはたについて...鳥取県は、はたはたの漁獲量が全国でもトップクラスです。春に旬を迎えたはたはたは、日本海でエサをたくさん食べて育っているため、脂がのっているのが特徴です。揚げ物や焼き物、煮付けなどいろいろな調理法で楽しめます。今日は、はたはたをフライにしました。	
13	水	大山小麦 コッペパン		ケチャップソース ハンバーグ	春キャベツのスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにく	トマト にんじん ほうれんそう パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 576	小学校 25.3	小学校 19.8	小学校 3.5	●大山小麦について...大山小麦は、大山のふもとのミネラル豊富な黒ぼくの畑で育った鳥取県産小麦のことをいいます。日本は小麦の多くを外国産に頼っているため、鳥取県産の小麦はとて貴重なもの。地元の小麦で作られた香り豊かなパンを味わっていただきます。	
14	木	赤飯		若鶏肉のから揚げ	紅白かまぼこのすまし汁 いろどりサラダ	とりにく かまぼこ あずき	ぎゅうにく	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら	あぶら	小学校 731	小学校 26.4	小学校 24.4	小学校 3.2	★入学・進級お祝い献立★...今日は、入学や進級をお祝いする献立にしました。日本でお祝いの席にかかせない赤飯や、紅白かまぼこを使ったすまし汁を取り入れました。赤はめでたい色で、魔除けの力もあるとされているため、昔から幸せを願って使われています。	
15	金	ごはん		あじの煮付け	もずくのみそ汁 切干大根の含め煮	あじ とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにく	にんじん さいいんげん	たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう	あぶら	小学校 606	小学校 26.7	小学校 12.0	小学校 2.6	●あじについて...あじは、おいしくて味がよいことが名前の由来と言われています。あじの脂には、脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防したりする働きがあります。今日は、春に旬を迎えた鳥取県産のあじの煮付けです。	
18	月	ごはん		しゅうまい	きのこはるさめのスープ 牛肉とこんにゃくの中華炒め	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ チンゲンサイ とうがらし	きくらげ しめじ えのきたけ たけのこ	ごはん ごまあぶら	あぶら	小学校 627	小学校 22.2	小学校 13.9	小学校 2.3	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日として、かみごたえのある食べ物や歯によい食べ物を使った献立が登場します。今日のよくかんで食べてほしい食材は、スープのきのこ、炒め物のたけのここんにゃくです。1口30回を目標によくかんで食べましょう。	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。

4月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・は歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をとのえる(緑)		おもとに熱や力のもとなる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
19	火	ご飯		さわらのあんかけ	ふるさとみそ汁 ほうれんそうのアーモンド和え	ほか	さわら 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほしいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	小学校 686	小学校 27.4	小学校 21.9	小学校 2.3	<p>★食育の日献立★…毎月19日は、食育の日です。みなさんの住む鳥取市には、全国に誇れるおいしい食べ物がたくさんあります。今日は、地元の食べ物をたくさん取り入れています。ふるさとみそ汁は、わかめ、干しいたけ、みそが鳥取市産です。地元の食べ物を味わっていただきましょう。</p> <p>●だいずについて…だいずは、肉や魚などと同じくらいたんぱく質を含んでいて、「畑の肉」とも呼ばれます。たんぱく質は、皮ふや筋肉など体を作るものになる栄養素です。今日は、鳥取県産のだいずをたっぷり使ってトマト煮を作りました。</p> <p>●いかについて…今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかのフライです。すめいかは、日本海で多く水揚げされています。疲労回復の効果のあるタウリンを多く含んでいるので、いかのフライを食べて元気に学校生活を送ってください。</p> <p>●カレーシチューについて…学校給食のカレーは、一度に1000人分を作ることができる大きな釜で作っています。たくさんの材料を煮込んであるので、うま味がたくさん出ています。かくし味に鳥取市産の梨ピューレを使い、まろやかな味のカレーに仕上げました。</p> <p>●赤がれいについて…赤がれいは、目のない裏側に赤い点々があり、全体が赤みがかったため、こう呼ばれています。深く冷たい海に住んでいるので、体が厚く脂がのって、加熱するとふっくらとした食感になります。今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれいをあげて甘酢あんをかけました。</p> <p>●うの花の炒り煮について…おからが、旧暦の4月(卯月)に白い花を咲かせるウツギの花に似ていることから「うの花」と呼ばれるようになりました。おからは、お腹の調子を整える食物せんいや、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んでいます。</p> <p>●わかめについて…わかめは、11月に芽が出て初夏までの間に大きく成長します。若いほど味がよいため3月から5月に収穫をする春が旬の食べ物です。鳥取市の給食では、気高町酒ノ津の漁師さんが海へ潜り、一本ずつ刈り取った天然の生わかめを使っています。</p> <p>★かみかみ献立★…かみごたえのある食べ物をよくかんで食べると、消化を助けたり、虫歯になりにくくなったりと、体によいことがたくさんあります。今日は、「たけのこの五目煮」のたけのこ、れんこん、こんにやくを特に意識してよくかんで食べましょう。</p>
20	水	大山小麦 黒糖パン		照り焼きチキン	たらのスープ だいずのトマト煮	ほか	とりにく たら ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト	たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン こくとう じゃがいも さとう	あぶら	小学校 599	小学校 27.5	小学校 20.5	小学校 3.3	
21	木	ご飯		いかのフライ	油揚げのみそ汁 五目ひじき	ほか	いか あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん たまねぎ れんこん	ごはん こむぎこ パンこ こんにやく	あぶら	小学校 605	小学校 20.8	小学校 15.4	小学校 2.3	
22	金	玄米ご飯		フランクフルト	カレーシチュー らっきょうサラダ	ほか	ぶたにく ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー らっきょう キャベツ	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 687	小学校 26.1	小学校 16.9	小学校 3.0	
25	月	ご飯		赤がれいの 甘酢あんかけ	ながいものみそ汁 こまつなの煮びたし	ほか	あかがれい みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ながいも	あぶら	小学校 650	小学校 26.4	小学校 15.5	小学校 2.5	
26	火	ご飯		豚肉の塩だれ炒め	あじのつみれ汁 うの花の炒り煮	あまなつ 甘夏 ゼリー	ぶたにく あじ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ	ごはん さとう こんにやく あまなつゼリー	あぶら ごまあぶら	小学校 694	小学校 28.4	小学校 18.4	小学校 2.5	
27	水	大山小麦 コッペパン		わかめうどん	竹輪の磯辺揚げ 春キャベツのツナ和え	ほか	ちくわ とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん とうがらし キャベツ スイートコーン	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン こむぎこ うどん	あぶら ごまドレッシング	小学校 614	小学校 27.3	小学校 22.7	小学校 3.9	
28	木	ご飯		さばのみそ煮	ゆばとしいたけのすまし汁 たけのこの五目煮	ほか	さば ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん れんこん	たまねぎ しいたけ たけのこ れんこん	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 602	小学校 24.5	小学校 14.4	小学校 1.9	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。