

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



鳥取市立湖東学校給食センター



ご入学・ご進級 おめでとうございます



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、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願います。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



ご飯パン	ご飯は週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。※ご飯やパンの量は、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	食べもののほたらき						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	Kcal	g	g	g				
11	月	ご飯		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	ぎゅうにく	こまつな にんじん さやいんげん たまねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	ごはん あぶら やきふ さとう さといも こんにやく	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	ご飯		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	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 こむぎこ パンこ こんにやく しほこうじ	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てているので、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	ぎゅうにく	トマト にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ パセリ	キャベツ たまねぎ	コッペパン さとう じゃがいも	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も貴重なものです。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しょう。				
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	ぎゅうにく	にんじん ねぎ ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ えのきたけ しめじ キャベツ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ お祝いデザート	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	ご飯		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	もずく	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう	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	ご飯		しゅうまい	きのことはるさめのスープ 牛肉とこんにやくの中華炒め	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにく	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 はるさめ こんにやく さとう こむぎこ	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。今日のご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やくです。1口30回を目標によくかんで食べましょう。				

※食品分類表の本字は、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



鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに歯をつくる(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	Kcal	g	g	g				
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	さわら とうふ みぞ	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 アーモンド こむぎこ さとう	あぶら	小学校 686	小学校 27.4	小学校 21.9	小学校 2.3	★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。	
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	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	●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、皮ふや筋肉などを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。	
21	木	ご飯		いかのフライ	油揚げのみそ汁 五目ひじき	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	●いかについて...今日は、鳥取港で水揚げされたすめいのかのフライです。すめいのかは、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。	
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	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	たまねぎ にんにく らっきょう キャベツ	ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	小学校 687	小学校 26.1	小学校 16.9	小学校 3.0	●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。たくさん材料を煮込んであるので、うま味がたくさん出ているので、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。	
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	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 でんぶ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 650	小学校 26.4	小学校 15.5	小学校 2.5	●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、全体が赤みがかっているため、こう呼ばれています。深く冷たい海に住んでいるので、身が厚く脂がのって、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揚げて甘酢あんをかけました。	
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	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 もやし たまねぎ ごぼう	ごはん さとう こんにやく あまなつゼリー	あぶら	小学校 694	小学校 28.4	小学校 18.4	小学校 2.5	●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。	
27	水	大山小麦 コッペパン		竹輪の磯辺揚げ	わかめうどん 春キャベツのツナ和え	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	小学校 614	小学校 27.3	小学校 22.7	小学校 3.9	●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。	
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	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	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	★かみかみ献立★...かみかみ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。	

※食品分類表の本字は、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。