



# 平成28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月	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いたします。	かみじろ 上寺地 赤飯		まつかま 焼き	桜心のすまし汁 ひじきの炒り煮	お祝い いちごゼリー	だいす たまご とりにく さつまあげ ふだにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しょうゆ ごぼう えだまめ	ごはん こんにやく ふ パンこ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごま	小学校 727 中学校 852	32.3 38.7	364 416	2.7 3.2
12火	<b>★食事の大切さ</b> 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。	ごはん		あごの 天かつ	カレーシチュー ほうれんそうののり酢和え		あごのてんかつ ふだにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース なし きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	700 792	31.6 34.7	286 297	2.9 3.0
13水	<b>★食事のマナーについて★</b> 楽しい食事にするためには、おいしいだけでなく、その場所にふさわしい雰囲気をつくることも大切です。気持ちよく食べるために、	だいせんこむぎ 大山小麦 全粒 コッパパン		たらの ピザ焼き	香きゃべつとベーコンのスープ だいすサラダ		たら ベーコン だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン いんげん	たまねぎ コーン きゃべつ しめじ きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ	あぶら	628 724	32.4 37.7	399 437	2.6 3.1
14木	① 苦手なものでも、まずは一口食べてみよう！ ② 口の中になにか入っている時は、しゃべらないようにしましょう！ ③ 周りの人が嫌がる話は、やめましょう！ ④ 食べている時は、立ったり歩いたりしないようにしましょう！	ごはん		チキンの 香草焼き	油揚げとわかめのみそ汁 五目煮		とりにく あぶらあげ あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ コーン しょうゆ	ごはん パンこ こんにやく さとう	あぶら	639 742	26.6 30.7	349 375	2.6 3.0
15金	⑤ よくかんで、ご飯とおかずを交互に食べましょう！ 一緒に食べる人達に気を配り、正しいマナーで楽しく食事ができるように心がけましょう。	ごはん		いかフライの タルタルソース かけ	きのこスープ こまつなと豚肉のソテー		いか たまご ふだにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	らっきょう たまねぎ きゃべつ しいたけ しめじ えのき	ごはん パンこ マヨネーズ	あぶら	647 773	24.5 29.1	349 318	2.6 3.0
18月	<b>★いただきます！ごちそうさま！★</b> 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。	ごはん		あじの 南蛮づけ	ほうれんそうのみそ汁 いりどり		あじ みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ しいたけ えのき えだまめ れんこん しょうが たけのこ	ごはん こんにやく でんぷん さとう	あぶら	665 765	29.5 33.5	350 372	2.3 2.7
19火	<b>★早寝・早起き・朝ごはん★</b> 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。	ごはん		ブルコギ	キムチスープ ハンサンスー		ぎゅうにく ふだにく たまご ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ きくらげ しょうが にんにく なし いら きゃべつ きゅうり もやし ほうさい	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	694 814	27.9 32.9	339 374	2.6 3.0
20水	<b>毎月19日は食育の日</b> 『早寝・早起き・朝ごはん』	こめ粉 パン		マーマレード ポーク	山菜うどん しいたけときゃべつのソテー		ふだにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ピーマン	にんにく しょうが わらび きゃべつ なめこ しめじ しいたけ たまねぎ エリンギ	パン マーマレード うどん	あぶら バター	676 762	37.1 42.3	300 314	2.7 3.0
21木	<b>★青谷町学校給食グループ</b> H21年10月より、青谷町で作られた食材を学校給食に提供して下さる青谷町学校給食グループが出来ました。 私たちの町で育てられた旬の食材を、学校給食	ごはん		いか チリソースあえ	スーミータン チンジャオロース		いか たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ピーマン	コーン たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	658 764	29.8 34.5	263 272	2.4 2.8
22金	などにどんどん取り入れています。 今月は、青谷町産のアスパラガス・いちご・ねぎ・ほうれんそうなどが登場します。 大切に育てられた食材を味わってください。	ごはん		あかがれいの 白ねぎソース かけ	もずく汁 いかとわかめのぬた	いちご	かれい かまぼこ いか みそ	ぎゅうにゅう もずく わかめ	にんじん はねぎ	しょうが しょうゆ たまねぎ えのき いちご	ごはん さとう	ごまあぶら ごま	555 634	27.0 31.0	318 336	2.2 2.5



# 平成28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月	★デザート 食後に出される食べられる果物やお菓子のことを言います。給食で、デザートのある日は、子供たちのテンションが高く、満足感が強まります。今日は、青谷センター特製のデザートの登場です。楽しんでくださいね！！	チキンライス		ウィンナーのチーズ巻	ほうれんそうのスープ アスパラとツナのサラダ	青谷 ジャムゼリー	とりにく ウィンナー ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ えのき グリーンピース コーン もやし きゅうり しいたけ きゅうべつ	ごはん さとう びわジャム はるまきかわ こむぎこ ゼリー	あぶら ドレッシング	小学校 688 中学校	27.1	357	3.1
26火	★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、たらこの芽、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炊き込みご飯です。	山菜 ごはん		とっとり かき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれんそうのごま炒め		だいず なると とうふちくわ たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ もやし しいたけ わらび しょうが えだまめ しゅうぶ	ごはん こめこ ごんにやく	あぶら ごま	828	33.3	379	2.8
27水	★あさり 春先は、産卵のために栄養をためこむため、この頃が一年の中で最もおいしい旬の時期になります。体をつくってくれる「たんぱく質」が多く含まれ、貧血を予防してくれる無機質（鉄）も多く含まれています。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の 照り焼き	クラムチャウダー わかめときゃべつのサラダ		とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース きゃべつ レモン じゃがいも	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	764	36.4	394	3.4
28木	★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、竹冠に旬と書くようになりました。	ごはん		はたはたの から揚げ	若竹みそ汁 きんぴらごぼう		はたはた かまぼこ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん でんぶん さとう ごんにやく ちまき	あぶら	653 829	25.3 29.7	318 336	2.5 2.9

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

## 青谷学校給食センターの給食



### ごはん

1週間に4回(月・火・木・金)です。  
青谷町でとれたお米(きぬむすめ)を使い、青谷学校給食センターで炊飯し学校に配送されます。上寺地赤飯やピラフ、季節の炊き込みご飯などもあります。



### 牛乳

毎日1本(200cc)がつかます。  
成長期のみなさんの体づくりに必要なカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。  
鳥取県内産の牛乳です。



### パン

1週間に1回(水)です。  
鳥取市のお米を使った米粉パンや大山小麦を使ったパンが登場します。



### めん

めん類だけでは、主食が少ないためパンの日に組み合わせます。  
うどん・ラーメン・スパゲッティなど子どもたちに大人気のメニューです。



### おかず

旬の食べ物、行事食、郷土食などを取り入れ、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物、和え物、蒸し物などを組み合わせ、バラエティに富んだ献立になるように工夫しています。



### デザート

デザートは食事の楽しさを高めてくれます。  
季節の果物や行事のデザートをできるだけ取り入れるようにしています。

