



平成27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		おもに体の働きをととのえる		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・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(糖質・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
9 木	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、どうぞよろしくお願ひいたします。	上寺地赤飯		チキンのフレーク焼き	梅ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	お祝いももいろ ミルクレープ	とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん たまねぎ しょうゆ ごぼう えだまめ	たまねぎ しょうゆ ごぼう えだまめ	ごはん ふ パンこ コーンフレーク ミルクレープ	あぶら マヨネーズ	小学校726 中学校816	31.6 34.9	431 476	2.6 3.1
10 金	★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		あごの天かつ	カレーシチュー 海そうサラダ		あごのてんかつ ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しめじ グリーンピース なし きゃべつ きゅうり	あぶら	707 800	32.4 35.7	292 304	3.3 3.6	
13 月	★食事のマナーについて★ 楽しい食事をするためには、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、 	ご飯		いかの白ねぎソースかけ	春きゃべつのみそ汁 いりどり	清潔 オレンジ	いか とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ れんこん たまねぎ たけのこ しょうゆ オレンジ きゃべつ ししいだけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	620 712	29.4 33.2	319 336	2.6 3.0
14 火	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！ 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。	ご飯		さわらのマヨネーズ焼き	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 ふたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん はねぎ	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 あぶら	717 839	30.3 35.1	313 332	2.3 2.7
15 水		米粉パン		はたはたのから揚げ	山菜うどん 小松菜と豚肉のソテー		はたはた ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ごぼう	わらび たまねぎ えのき ししいだけ たけのこ もやし なめこ きゃべつ	ごめこパン でんぶん うどん	あぶら	713 810	34.6 39.6	337 358	3.0 3.5
16 木	★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『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』を言ひましょう。	ご飯		あじの南蛮つけ	かきたまみそ汁 五目煮		あじ みそ たまご あつあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう いんげん ピーマン	しょうが しいたけ えのき たまねぎ	ごはん こんにゃく でんぶん さとう	あぶら	643 721	28.7 31.4	371 399	2.4 2.8
17 金	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。	キムタク ご飯		しゅうまい	中華コーンスープ ぜんまいナムル	フルーツ ヨーグルト あえ	ふたにく とうふ たまご しゅうまい	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	はねぎ にんじん ちんげんさい ほうれんそう	たくあん たまねぎ コーン はくさい みかん もも えのき バイン いちご	ごはん ナタデココ サイダー はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら	738 860	27.0 31.4	369 409	2.9 3.4
20 月	早寝 早起き 朝ごはん 	ご飯		まつかま焼き	若竹汁 きんぴらごぼう		だいず とうふ ふたにく さつまあげ とりにく みそ たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ えのき たけのこ	ごはん さとう パンこ でんぶん こんにゃく	あぶら ごま	700 812	33.4 38.6	361 388	2.5 2.9
21 火	★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ひ、竹筍に筍と書くようになりました。	ご飯		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 はるさめ でんぶん ごむぎこ さとう	あぶら	658 764	29.8 34.5	263 272	2.4 2.8
22 水	★きゃべつ★ 今の時期に出回るきゃべつは「春きゃべつ」と呼ばれます。冬に取れるきゃべつは葉がしっかり巻かれ、手に持つとずっしりと感じます。春に取れるきゃべつはふわっと巻かれ、葉もやわらかいのが特徴です。	大山の恵 パン		たららのピザ焼き	春きゃべつとベーコンのスープ だいずサラダ	マーマレード	たら ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	ピーマン にんじん 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 マーマレード	コールスロートレッシング マヨネーズ	636 735	32.5 37.8	400 438	2.6 3.1



平成27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	おもに体をくくる		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・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・卵類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いちも類・砂糖)	6群(油脂)				
23 木	★ 酢 酢は酒造りの副産物として生まれたと考えられています。酢は、殺菌作用に優れた食べ物の保存に役立ち、酸をとるクエン酸も含まれています。パンサンズーに酢を使います。残さず食べて体の中から健康になりましょう。	ごはん		フルコギ	キムチスープ パンサンズー		ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ アスパラガス にら	きゅうり たまねぎ ししじめ しょうが はくさい なし もやし きゃべつ	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 694	27.9	339	2.6
24 金	★ 豆腐竹輪 木綿豆腐とすけそうだらのすり身を練り合わせた竹輪で、江戸時代の鳥取城主であった池田光仲が、藩の財政が貧しく漁獲量も少なかったことから、豆腐と魚を混ぜ合わせたことにより生まれたと言われていいます。	ごはん		豆腐竹輪の 石垣揚げ	わかめのみそ汁 <small>牛肉とたけのこのピリから煮</small>	いちご	とうふちくわ とうふ たまご 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 いちご	ごはん こむぎこ でんぶ こんにやく さとう	あぶら ピーナツ ごま	715	29.0	353	2.4
27 月	★ 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。山菜を探しに出かけてみましょう。今日は山菜を使ったピラフです。	山菜 ピラフ		若鶏肉の 照り焼き	クラムチャウダー ツナの和風サラダ	青谷 ジャムゼリー	とりにく シーチキン あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ ホイップクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース わらび きゃべつ コーン	ごはん ゼリー でんぶ さとう なしジャム じゃがいも	あぶら バター	693	28.4	337	3.1
28 火	★ しいたけ 鳥取は、実しいたけの産地として有名です。県外産のしいたけも、胎子は鳥取のものということも多いです。菌類しいたけ研究所には、もしも人間が減っても、しいたけの胎子だけは生き残るシェルターがあるそうです。	ごはん		いかフライ タルタルソース かけ	もずくスープ <small>しいたけと蕎麦きゃべつのカレーシチュー</small>	かみかみ 小魚 (小)ちまき	いか たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく たづくりいわし	にんじん パセリ ピーマン	らっきょう えのき ししいたけ しめじ たまねぎ きゃべつ エリンギ	ごはん パンこ さとう ちまき	あぶら マヨネーズ バター	758	24.6	355	2.1
30 木	★ デザート 食後に生まれ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が登場です。楽しんでくださいね!!	華やか ごはん		かれいの から揚げ	厚揚げのみそ汁 <small>切り干し大根のごまマヨネえ</small>	ぶどう ゼリー	かれい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ホイップクリーム	にんじん はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん きゃぶつ きゅうり	ごはん でんぶ ゼリー ぶどうジュース	あぶら ごま マヨネーズ	776	28.4	459	3.1

鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」が閲覧できます。
鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」が閲覧できます。

*本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。五穀ごはんやピラフ、季節の炊き込みごはんなどもあります。

牛乳
毎日1本(200cc)がつかます。
成長期のお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
犬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白に組み合わせます。
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なっています。

