



# 平成26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)					
9	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いたします。	だいせんこむぎ 大山小麦 はながた 花形 あずき 小豆パン		チキン グラタン	パイザヌスープ  ほうれんそうのソテー	お祝い いちご ゼリー	とりにく あずき ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ササゲソリ にんじん ほうれんどう ピーマン	しめじ エリンギ たまねぎ だいこん きゃべつ	パン じゃがいも ゼリー こむぎこ	あぶら バター	小学校 609  中学校 704	27.7  32.4	637  397	2.9  3.5
10	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。	ゆかり ご飯		かれいの から揚げ	香きゃべつのみそ汁  いりどり	きよみ オレンジ	かれい あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	はねど にんじん	きゃべつ えだまめ たまねぎ しいたけ れんこん しょうが たけのこ オレンジ	ごはん じゃがいも こんにゃく でんぷん	あぶら	656  785	30.0  33.8	364  380	2.7  3.0
11	金	★食事のマナーについて★ 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、	ごはん		ウインナーの ベーコン巻	カレーシチュー  海そうサラダ		ベーコン ウインナー ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース なし きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら	721  840	27.0  31.1	286  300	2.9  3.5
14	月	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、ご飯とおかずをかわりばんこに食べましょう！ 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		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 はねど	しょうが たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん でんぷん さとう ふ こんにゃく	あぶら	677  801	24.7  29.6	333  379	2.0  2.4
15	火	⑥ よくかんで、ご飯とおかずをかわりばんこに食べましょう！ 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		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 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 あぶら	720  842	29.9  35.0	317  337	2.2  2.6
16	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、たらふの芽、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		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 ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねど ごまつぎ	わらび たまねぎ えのき しいたけ たけのこ もやし なめこ きゃべつ	こめこパン でんぷん うどん	あぶら	712  809	34.6  39.6	337  358	3.0  3.5
17	木	★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。	ごはん		あじの 照り焼き	かきたまみそ汁  五目煮	ヨーグルト	あじ みそ たまご あつあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ごまつぎ いんげん	しょうが しいたけ えのき	ごはん こんにゃく	あぶら	647  750	32.8  38.0	444  487	2.6  3.0
18	金	★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 ごはん		中華 コーンスープ	ぜんまいナムル  甘藷入りフルーツミックス		ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	はねど にんじん ちんげんさい	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 サイダー はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら	674  808	25.8  31.2	340  369	2.7  3.2
21	月	★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、竹筍に筍と書くようになりました。	ごはん		ミートローフ おろしソース かけ	若竹汁  きんぴらごぼう		おから とうふ ぶたにく さつまあげ ぎゅうにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねど	たまねぎ ごぼう だいこん えだまめ えのき たけのこ	ごはん さとう パンこ でんぷん こんにゃく	あぶら ごま	672  778	28.5  32.8	370  398	2.4  2.8
22	火	★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 はるさめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	657  764	29.8  34.5	262  272	2.4  2.8



# 平成26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)				
23	水	★ <b>きしゃべつ</b> 今の時期に出回るきしゃべつは「春きしゃべつ」と呼ばれます。冬に取れるきし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。春に取れるきしゃべつはふわっと巻かれ、葉もやわらかいのが特徴です。	米粉 デザート パン		たらの ピザ焼き	春きしゃべつとベーコンのスープ だいずサラダ	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 <b>にんじん</b> いんげん	たまねぎ コーン きしゃべつ しめじ <b>きゅうり</b>	チーズパン <b>じゃがいも</b> 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 627	33.3	409	2.6
24	木	★ <b>酢</b> 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、殺菌作用に優れ食べ物の保存に役立ち、疲れをとるクエン酸も含まれています。ハンサンスーに酢を使います。残さず食べて体の中から健康になりましょう。	ご飯		焼肉	キムチスープ ハンサンスー	ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	<b>にんじん</b> <b>はねど</b> アスパラガス にら	きゅうり たまねぎ しめじ しょうが はくさい	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	692	27.9	339	2.5
25	金	★ <b>豆腐竹輪</b> 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ます。	ご飯		豆腐竹輪の 右道揚げ	わかめのみそ汁 牛肉とたけのこのピリから煮	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	<b>にんじん</b> <b>はねど</b> ピーマン	たまねぎ しめじ たけのこ <b>いちご</b>	ごはん こむぎこ でんぷん こんにゃく さとう	あぶら ピーナツ ごま	682	29.0	353	2.4
28	火	★ <b>あさり</b> 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。	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	とりにく シーチキン あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	<b>にんじん</b>	たまねぎ しょうが グリーンピース わらび きしゃべつ コーン <b>きゅうり</b>	ごはん ゼリー でんぷん こむぎこ さとう びわジャム	あぶら バター	602	28.1	336	2.9
30	水	★ <b>しいたけ</b> 鳥取は、実はしいたけの産地として有名です。県外産のしいたけも、胞子は鳥取県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、しいたけの胞子だけは生き残るシェルターがあるそうです。	大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		いかフライ タルタルソース かけ	もずくスープ しいたけと春きしゃべつのカレーシチュー	いか たまご	ぎゅうにゅう もずく	<b>にんじん</b> パセリ ピーマン	らっきょう えのき しめじ しめじ たまねぎ きしゃべつ	パン パンこ こむぎこ ジャム	あぶら マヨネーズ	613	23.0	301	2.5

★鳥取市のホームページで「献立表」「保育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「保育だより」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。  
鳥取県鳥取市でとれたお米を使い、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。

