

## ご入学・ご進級

### おめでとうございます

春のうららかな日差しに迎えられて新年度がスタートしました。新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。新しい学年、クラスにわくわくドキドキしていることと思います。

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作りに努めます。そして、食育指導を通して健康な食生活を送ることができるよう取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いたします。



鳥取市の今月の給食めあて

### 給食を楽しく食べよう



## 鳥取市の学校給食を紹介いたします！



### パン

- 一週間に1回(水)です。
- コッペパン、鳥取市産の米を粉にした米粉パンが基本で黒糖やりんご、梨が入ったパンも出ます。
- コッペパンの小麦は、今年度からすべて大山のふもとで栽培された大山小麦を使用します。

### おかず

- 煮物、揚げ物、和え物、炒め物、汁物などさまざまな料理を取り入れています。
- 行事食や郷土食を大切に、鳥取市産の食材を多く取り入れた献立作成に努めています。

### 牛乳

- 小・中ともに毎日200mlつきます。
- 成長・発育に必要なカルシウムやたんぱく質、ビタミンなどの栄養素がバランス良く含まれています。
- 鳥取県で生産された新鮮な牛乳です。

### ごはん

- 一週間に4回(月・火・木・金)です。
- 鳥取市の明治・豊実地区で栽培されたコシヒカリとひとめぼれのフレンド米(おかわりくん)を使用しています。
- 玄米ご飯、麦ご飯や地元の食材を使用した味付けご飯も出ます。



※ご飯とパンの量は、小学校1年生、2～3年生、4～6年生、中学校で変わります。

### デザート

- 旬の果物(梨、柿、りんごなど)や地元の加工所で作られたもの(おいり、かみかみ大豆など)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					
9	水	大山小麦 アップルパン	アップルパン	春キャベツのスープ 照り焼きつくね ジャーマンポテト	ベーコン	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	キャベツ パセリ エリンギ りんご	コッペパン はつかけんまい じゃがいも	608	22.6	22.1	3.5	●今日から給食が始まります...給食時間は先生や友だちと会話をしながら食べる楽しいひとときです。今日は、大山のふもとで栽培された大山小麦のアップルパンや、河原町産のパセリを入れたジャーマンポテトです。みんなで協力して準備をし、楽しい給食時間にしましょう。			
10	木	ごはん	アップルパン	カレーシチュー 野菜サラダ	ポークウインナー	ポークウインナー ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	スイートコーン じゃがいも にんにく キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも	698	26.6	17.2	2.9	●カレーシチューについて...給食のカレーは、鳥取市産の梨ピューレをかきし味に使っています。そして、大きな釜でたくさん量をつくるので、材料からうまみが出ておいしくなります。給食の中でとても人気がある献立です。			
11	金	赤飯	アップルパン	紅白かまぼこのすまし汁 はたはたのフライ こまつなごま和え	お祝い クレープ	あずき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ もやし	ごはん あぶら クレープ ごま パンこ こむぎこ	701	23.0	22.3	3.4	★入学・進級お祝い献立★...お祝いの気持ちを込めた赤飯です。北栄町産の小豆を鳥取市の農産加工所「野菜畑のシンデレラ」で選別し、炊飯センターで炊きあげてもらいました。お祝いクレープは鳥取市産のお米を使ったクレープです。楽しく食べましょう。			
14	月	ごはん	アップルパン	ながいものみそ汁 しょうが焼き ほうれんそうのおかか和え		ぶたにく みそ かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれんそう しめじ キャベツ	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん あぶら ながいも さとう	597	20.9	15.6	2.2	●ながいもについて...鳥取県を代表する特産物の一つです。鳥取県北栄町の砂丘地で多くつくられていて、「砂丘ながいも」と「ねばりっこ」という品種があります。ながいものヌルヌルは「ムチン」という成分で胃の粘膜を保護する働きがあります。			
15	火	ごはん	アップルパン	豆腐のすまし汁 竹輪の磯辺揚げ いりどり		ちくわ とうふ とりにく	にんじん こまつな さやいんげん	もやし れんこん	ごはん あぶら こむぎこ さとう やきふ こんにやく	649	25.0	16.8	2.8	●竹輪について...スケソウダラやグチなどの魚のすり身を竹の棒に塗り、焼いてから抜きとったものです。今日は、小竹輪を半分につけて小麦粉と青のりをつけ、油で揚げた手作りの磯辺揚げです。			

※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」、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。

# 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

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき						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					
16	水	米粉パン		さけのチーズ焼き	ミネストローネ 春キャベツのサラダ	ベーコン さけ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	こめこパン じゃがいも マカロニ さとう パンこ	ごまドレッシング	小学校 678	小学校 31.1	小学校 27.5	小学校 3.2	●春キャベツについて…キャベツは出回る時期によって特徴があり、今の時期によく出回っている春キャベツは葉がやわらかく甘みがあるのが特徴です。	
17	木	ご飯		ミートボール	はるさめのスープ いかと野菜のオイスターソース炒め	とりにく ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	たけのこ もやし	ごはん はるさめ さとう でんぷん	あぶら	592	20.6	12.2	2.4	●いかにについて…いかは、体をつくる働きのあるたんぱく質を含み、疲労回復に役立つタウリンが豊富な食べ物です。今日は、鳥取県の境港で水揚げされたいかを使用しました。かめばかむほど旨味が出るのでしっかりかんで食べましょう。	
18	金	ご飯		さわらの香味だれかけ	とっとりきのこのみそ汁 さといものそぼろ煮	さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん さといも あぶら こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	683	25.8	20.1	2.3	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。鳥取市では、毎月19日には市内の各地域の食材を特に多く使用した献立が登場します。今日は、さわらの香味だれかけのしょうが、とっとりきのこのみそ汁のみそ、さといものそぼろ煮のさといもが鳥取市産です。	
21	月	ご飯		さばの塩焼き	かきたま汁 豚肉と春キャベツのみそ炒め	さば たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	638	29.6	18.2	2.5	●さばについて…今日のさばは鳥取県の境港で水揚げされました。鳥取市では、地元や県内で水揚げされた魚介類を積極的に給食に取り入れています。	
22	火	ご飯		たらのフライ	厚揚げのみそ汁 五目ひじき	たら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう もやし れんこん	ごはん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	633	24.4	16.3	2.1	●たらについて…たらは、高たんぱく低脂肪の白身魚です。鳥取県では、近年たらが多く水揚げされるようになり、給食でも多く使用しています。今日は給食の献立の中でも人気のたらのフライです。	
23	水	大山小麦 全粒パン		デミグラスソース ハンバーグ	キャロットポタージュ 春のいろどりサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ スイートコーン きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ドレッシング	688	26.6	27.5	3.4	●キャロットポタージュについて…鳥取県産のにんじんのピューレを使ったポタージュです。にんじんをすりおろして入れることによって苦手な人でも食べやすくなります。見た目もほんのりオレンジ色で春らしい献立です。	
24	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	若竹汁 切干大根の含め煮	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん さとう あぶら でんぷん こむぎこ あまなつゼリー	あぶら	746	25.8	24.8	2.3	●若竹汁について…「若竹」とは、昔から相性がよいといわれている「わかめ」と「たけのこ」を組み合わせた料理のことをいいます。どちらも春の食材です。この季節にしか味わえない春の料理をおいしくいただきます。	
25	金	ご飯		あじの甘酢煮	肉じゃが 三色和え	あじ ぎゅうにく ちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ もやし しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	ごまあぶら	672	29.4	13.5	2.7	●あじについて…あじは、春から夏にかけてが旬の魚です。あじのような青魚の脂には、血液をサラサラにする効果や脳の働きを活発にする効果があります。積極的に食べましょう。	
28	月	麦ご飯		赤がれのあんかけ	さといものみそ汁 たこの酢の物	あかがれい あぶらあげ みそ ふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	ごはん はるさめ あぶら でんぷん さとう こむぎこ さといも	あぶら	659	27.7	17.0	2.5	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかんで食べると体によい効果がたくさんあるため、かみこたえのある食材を多く取り入れています。今日は麦ご飯や赤がれい、酢の物に入っているたこを特によくかんで食べましょう。	
30	水	米粉パン		オムレツ	ミートソーススパゲッティ ツナサラダ	たまご ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ もやし	こめこパン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	あぶら	605	31.9	25.5	2.9	●トマトピューレについて…今日のミートソーススパゲッティには、鳥取市の農産加工所「野菜畑のシンデレラ」で作られた鳥取市産のトマトピューレを使用しました。地元の恵みをおいしくいただきます。	

※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」、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。