

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

鳥取市立湖東学校給食センター



鳥取市の学校給食を紹介します！



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。

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ブレンド米(おかわりくん)を使用しています。
- 玄米や麦ご飯、地元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。

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。

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(おひい、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	K	cal	g	g	g	
9	水	大山小麦 アップルパン		照り焼きつくね	春キャベツのスープ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ たまねぎ エリンギ りんご	コッペパン はつかげんまい じゃがいも	あぶら	608	22.6	22.1	3.5	729	26.7	25.7	4.2	●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		ポークウインナー 野菜サラダ	カレーシチュー	ポークウインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん	スイートコーン たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	698	26.6	17.2	2.9	809	31.2	19.7	3.7	●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くし味に使っています。そして、大きな釜でたくさん量の量をつくるので、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		はたはたのフライ	紅白かまぼこのすまし汁 こまつなごま和え	あずき はたはた かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ もやし	ごはん クレープ パンこ こむぎこ	あぶら ごま	701	23.0	22.3	3.4	804	26.7	24.2	4.0	★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		豚肉のしょうが焼き	ながいものみそ汁 ほうれんそうのおかか和え	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん ながいも さとう	あぶら	597	20.9	15.6	2.2	689	23.9	17.6	2.7	●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帯で多くつくられて、「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		竹輪の磯辺揚げ	豆腐のすまし汁 いりどり	ちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおりのり にんじん こまつな さいやんげん	もやし れんこん	ごはん こむぎこ さとう やきふ こんじやく	あぶら	649	25.0	16.8	2.8	718	27.3	17.3	3.0	●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、小竹輪を半分は切つ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。

※食品分類表の赤字は、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」、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	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) 第1群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第2群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第3群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
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	にんじん にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ スイートコーン	トマト にんじん じゃがいも マカロニ さとう パンこ	ごめこパン 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 ぎゅうにゅう いか	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ さくらげ	たけのこ もやし さとう でんぶん	ごはん あぶら はるさめ さとう でんぶん	あぶら	592	20.6	12.2	2.4	●いかについて・・・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いました。かめばかむほどうま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	えのきたけ たまねぎ にんにく しいたけ しょうが	ごはん さといも あぶら ごむぎこ でんぶん 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	みそ ぎゅうにゅう にんじん	ねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	ごはん さとう でんぶん	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 ひじき	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 あぶら パンこ さとう ごむぎこ	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。鳥取港では、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	キャラットポターージュ 春のいろどりサラダ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう 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	●キャラットポターージュについて・・・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 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ かりほしたいこん えだまめ	ごはん さとう あぶら でんぶん ごむぎこ あまなつゼリー	あぶら	746	25.8	24.8	2.3	●わかめ汁について・・・「わかめ」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。どちらも春が旬の食材です。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 ぎゅうにゅう 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		赤がれいのあんかけ	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 たこ ふりかけ	ぎゅうにゅう	にんじん	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 でんぶん さとう ごむぎこ 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	ごめこパン スパゲッティ エンegg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いました。地元の恵みをおいしくいただきます。	

※食品分類表の赤字は、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」、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。