

4月の予定献立表

ご入学・ご進級

おめでとうございます

子どもたちの元気な声とともに、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。在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。新しい学校、新しい学年に向けて、希望や期待に満ちていることと思います。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

今年度も給食センター職員一同、安心・安全
 でおいしい給食を心をこめて作ります。
 また、学校での食育の中心となる給食時間の他、教科等とも連携し、食育に取り組みます。
 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



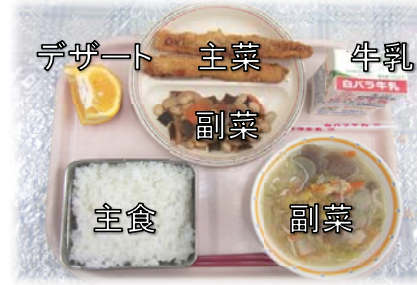
鳥取市の学校給食の紹介をします

【主食】

●**ご飯：月・火・木・金曜日**
 ○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。

●**パン：水曜日**
 ○コッパパン（九州産小麦）のほか、鳥取市産の米で作った米粉パンや大山小麦で作ったパンを提供します。

※赤飯や梨が入ったパン等、行事や季節に合わせた主食を工夫しています。
 ※ご飯やパンの量は、小学校1年生、2・3年生、4～6年生、中学校で変わります。



【牛乳】

○小・中学生ともに200ml
 で、毎日つきます。
 ○成長に必要なカルシウムやたんぱく質を蓄えています。

【デザート】

○地元で生産された旬の果物や行事にちなんだデザートをつけます。

【主菜】

○魚・肉・たまご・大豆・大豆製品を使った食事の中心となる料理です。鳥取市産または鳥取県産の食材を優先に使用します。

【副菜】

○野菜、いも、海藻、きのこ等を使ったおかずです。鳥取市産や鳥取県産の食材を使用し、和え物、炒め物、煮物、汁物を作ります。

猫土料理や行事食を大切に、積極的に献立に取り入れるよう心がけています。

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					
9	木	ご飯		平つくね	豆腐のみそ汁 こまつなの煮びたし	デザート ほか	とりにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ	ごはん さとう	あぶら	630 726	21.8 24.9	17.0 18.7	2.5 2.9	●給食開始について...今日から給食が始まります。苦手なものや初めて食べる料理があるかもしれませんが、まずは一口チャレンジしてみてください。いろんな味を知って、新しいおいしさの発見につなげましょう！
10	金	赤飯		たらのフライ	紅白かまぼこのすまし汁 春キャベツの塩こうじ炒め	お祝い デザート	たら かまぼこ ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	ごはん しほこうじ おいわいデザート	あぶら	648 752	25.0 29.1	15.1 16.7	3.0 3.7	★入学・進級お祝い献立★日本には、お正月や節句など特別な日のための「ハレ」の食事と、日常の食事として「ケ」の食事があります。ハレの食事の代表は、赤飯やおもちです。赤はめでたい色で、魔除けの力もあるとされています。
13	月	ご飯		豚肉のしょうが焼き	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのり酢和え		ぶたにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ しろねぎ	ごはん じゃがいも さとう		617 714	22.9 26.7	14.4 16.1	2.1 2.7	●ほうれんそうのり酢和えについて...ほうれんそうやのりには、不足しがちなビタミンやミネラルが含まれています。今日は、疲れた体を元気にする力がある「酢」で味付けしました。しっかり食べて新しい生活に慣れましょう。
14	火	ご飯		さわらの薬味だれかけ	とっとりきのこのすまし汁 五目だいず煮		さわら だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ れんこん しいたけ えだまめ しめじ えのきたけ	ごはん こんにゃ でんぶん さとう やきふ	あぶら	656 758	25.5 29.8	18.0 20.3	2.4 2.6	●さわらについて...さわらは、ふつくとした白身でやわらかく、脂がのってうま味があります。さわらは1mlにもなる大きな魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらをかからつと揚げて、しょうがとにんにくを合わせた薬味だれをかけました。
15	水	コッパパン		デミグラスソースハンバーグ	春キャベツのスープ ジャーマンポテト	いちご ジャム	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ たまねぎ エリンギ	コッパパン さとう じゃがいも いちごジャム		618 733	23.6 27.7	20.9 24.2	3.3 4.1	●春キャベツについて...春から初夏に出回るキャベツを春キャベツと呼び、水分が多いので、みずみずしくやわらかいです。キャベツはビタミンUを含み、胃腸の粘膜を修復する働きがあります。春キャベツでおなかを元気にしましょう。

※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	Kcal	g	g	g	
16	木	ご飯		さばのみそ煮	もずくのすまし汁 三色和え		さば みそ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	ごはん ながいも	ごまあぶら	小学校 596	小学校 23.3	小学校 14.1	小学校 2.5	●さばについて・・・さばに含まれる脂質のDHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経の発育、記憶力の向上に重要な働きがあるといわれています。さばとみそは相性がよく、みそがさば独特のくせと脂をうま味に変化させます。
17	金	ご飯		若鶏肉の らっきょうソースかけ	あじ団子汁 切干大根の含め煮		とりにく あじ みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく・ろっこう きりほしだいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	783	30.2	27.3	2.9	★食育の白献立★毎月19日は「食育の日」です。(平成18年3月内閣府制定) 食育の日にあわせて、鳥取市を代表するらっきょうや魚の団子汁等、市内で生産された食材や郷土料理を献立に取り入れました。
20	月	ご飯		ますの塩焼き	豆腐竹輪のすまし汁 牛肉とたけのこのみそ炒め		ます とうふちくわ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ えだまめ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	624	28.5	17.5	2.6	●豆腐竹輪について・・・豆腐竹輪は鳥取県東・中部に伝わる郷土料理です。魚が貴重だった江戸時代に豆腐と魚のすり身を合わせた竹輪が考えられました。昔の人の知恵と工夫で生まれた豆腐竹輪が、今に伝わっています。
21	火	菜めし		いかリングフライ	さといものみそ汁 チンゲンサイのしょうが炒め		いか みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ しょうが	ごはん バンこ さといも さとう	あぶら	630	22.7	14.9	3.6	●いかについて・・・いかは肝臓の働きを助けたり、疲労回復に効果があるタウリンを多く含んでいます。今日は、鳥取県の境 漁港で水揚げされたいかのフライです。境 漁港では、あじに次いでたくさんのかきが水揚げされます。
22	水	米粉パン		照り焼きチキン	ポトフ 春キャベツのいどりサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも	ごまドレッシング	625	30.9	23.6	3.2	●米粉パンについて・・・米粉パンは、小麦粉で作られたパンに比べて水分を多く含むので、しっとりしています。また、もちっとした食感があり、かみしめる程に米に含まれている甘味を感じることができます。
23	木	ご飯		赤がれのい あんかけ	若竹汁 うの花の炒り煮	あまなつ 甘夏 ゼリー	あかがれい かまぼこ おから 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 ごぼう	ごはん でんぶん こむぎこ あまなつゼリー さとう	あぶら	682	26.3	16.7	2.5	●若竹汁について・・・たけのこ料理が食卓に並ぶ季節です。たけのこは、1日に1mほど伸びることがあります。竹が地下から出てくる若い「芽」をたけのことして食べています。春ならではの若竹汁を味わってください。
24	金	玄米ご飯		ポークフランク	カレーシチュー こまつなのアーモンド和え		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく もやし なし	けんせいかはん じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	694	27.0	19.0	2.8	●カレーシチューについて・・・学校給食では、1度に1000人分作ることができる大きな釜で煮込むので、材料のうま味が出ます。また、佐治町産の梨ピューレをかくし味に使っているので、優しい甘味があるカレーシチューです。
27	月	ご飯		豚肉の 因幡のたれ炒め	みつばとゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば さやいんげん	しょうが キャベツ なし しめじ にんにく	ごはん こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	577	24.4	13.1	2.3	●因幡のたれについて・・・鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた「因幡のたれ」は、鳥取市産の梨・りんご・にんにく・みそなど地元の食材がぎゅっと詰まった手作りのたれです。今日は、鳥取県産の豚肉と炒めます。
28	火	ご飯		はたはたの から揚げ	肉じゃが はりはり和え		はたはた ぎゅうにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ だいこん もやし	ごはん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	674	24.0	16.5	2.4	●はたはたについて・・・鳥取県で水揚げされるはたはたは、脂がのっているので、うま味が強のが特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされた一夜干しのはたはたをから揚げにしました。骨まで食べられ、カルシウムもしっかりとれます。
30	木	ご飯		あじの煮付け	わかめのみそ汁 たこの酢の物		あじ あぶらあげ みそ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ	ごはん はるさめ さとう		614	27.0	13.4	2.7	●あじについて・・・あじは、春から夏にかけて旬を迎える魚です。あじがおいしいのは、脂肪とうま味のもととなるイノシン酸をバランスよく含んでいるからです。今日は鳥取県で水揚げされたあじを煮付けにしました。

※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。