

2015年 4月 学校給食予定献立表

【今月の鳥取市給食目標】

給食を楽しく食べよう！

給食のきまりを守り、楽しい給食になるよう心がけましょう。
しっかり、手をしっかり洗い、衛生的に給食の準備をしましょう。

◆正しい食事のマナーを身に付けましょう。



◆みんなで仲良く食べましょう。



◆好き嫌いなく食べてしょうがな体をつくりましょう。



◆給食や食べ物について関心を持ちましょう。



その1

鳥取市立鹿野学校給食センター

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
9	木	給食初日の今日は、入学・進級お祝いの赤飯です。この1年も好き嫌いをせず、バランスのよい食事を心がけましょう。	赤飯		はまちのしょうが煮	桜ふのすまし汁 切干大根の煮物	お祝い デザート	はまち とうふ ちくわ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが えのき しろうね きりぼしだい しいたけ	もちごめ ふ さとう ゼリー	あぶら	小学校 650	28.1	301	2.0
10	金	山菜を代表するわらびを使ってみそ汁にしました。山菜には、わらびのほかにもこごみやつくし、ぜんまいなどがありますが、苦みやあくが強いのが特徴です。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	わらびのみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく ゆば さつまあげ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ にんにく わらび ごぼう しいたけ	ごめ ごま あぶら		652	25.6	299	2.5
13	月	牛乳には、成長期に必要な栄養がたっぷり含まれています。特に骨や歯をつくるカルシウムが1日に必要な量の3分の1をとることができます。給食の牛乳は、鳥取県産の牛乳です。	花型パン		たらフライのタルタルソース	コンソメスープ いろどりサラダ		たら たまご ぶたにく やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ		572	25.6	348	3.2
14	火	中学校3年生のみなさんが明日から修学旅行で沖縄へ出発です。沖縄の郷土料理をいれた献立です。ひと足早く沖縄の食文化に触れてみてください。	ご飯		チャンプルー	アーサ汁 にんじんシリシリ	パンゼリー	ぶたにく とうふ みそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう アーサ	にら こまつな にんじん	しろうね もやし えのき たまねぎ	ごめ こむぎこ さとう ゼリー ごまあぶら あぶら		633	27.8	346	2.7
15	水	鳥取港で水揚げされたはたはたをから揚げにしました。じっくりと時間をかけて油で揚げていますが、骨には気をつけて食べましょう。	麦ご飯		はたはたのから揚げ	わかめ汁 若竹汁 五目豆		はたはた とうふ だいぼ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり えのき たけのこ れんこん	ごめ こむぎこ かたくりこ あぶら		595	23.9	309	2.6
16	木	高野豆腐は、高野山の冬の寒さで豆腐が凍ってしまい、それを食べたところおいしかったので食べられるようになったそうです。カルシウムが多く含まれています。	ご飯		豚肉のごま焼き	なめこ汁 高野豆腐のたまごじ		とりにく ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん なめこ しいたけ たまねぎ きぬさや	ごめ さとう あぶら ごま		648	31.3	377	2.5
17	金	日本の食文化は、「はしの文化」と言われています。みなさんは、正しくはしを持ち、使うことができますか？はしを上手に使う、マナーよく楽しい給食時間にしましょう。	ご飯		あじの香草焼き	肉じゃが かみかみ和え		あじ ぎゅうにく えだまめ するめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそ う	たまねぎ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも こんにやく あぶら		654	30.6	301	1.7

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。

2015年 4月 学校給食予定献立表

その2

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
20	月	米粉パンは、鳥取市内で収穫された米で作られたものです。もちもちした食感が特徴です。	米粉パン		オムレツの トマトソース	クリームスパゲッティ ビーンズサラダ		たまご ベーコン いか まめ ハム	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ チンゲンサイ きゅうり キャベツ コーン	こめ さとう スパゲッティ	あぶら ごま	709	32.1	481	3.6
21	火	鳥取市酒ノ津でとれたわかめのみそ汁です。日本海でとれるわかめはやわらかく、お味噌汁に入れたり、板状にして干してふりかけにしたりします。	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	わかめのみそ汁 牛肉とたけのこのピリから炒め	みしようかん	ぶたにく ぎゅうにく たまご ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん きぬさや いんげん ねぎ	たまねぎ キャベツ たけのこ えのきたけ みしようかん	こめ さとう かたくり しらたき じゃがいも	あぶら	702	25.9	317	2.7
22	水	ほうれんそうは、鹿野町産のほうれんそうです。ほうれんそうは、カルシウムやビタミンA・Cを多く含む野菜です。今日は、ツナと酢醤油で和えました。	麦ご飯		フランクフルト	山菜入りカレー ツナ和え		ぶたにく ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	わらび えのき きゅうり たけのこ にんにく しょうが キャベツ	こめ じゃがいも むぎ	あぶら ごまあぶら	728	27.0	324	3.2
23	木	たけのこは、生えてから10日くらいまでしか食べられないことから「旬」という字があてられたそうです。今日は、鳥取県産のたけのこです。	たけのこご飯		わかめと鶏肉の 照り焼き	あごちくわのすまし汁 おかか煮		とうふ とりにく ゆば かつお あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ しめじ しょうが	こめ さとう	あぶら	584	26.2	389	2.3
24	金	かれいは、右ひらめ、左かれいと言う言葉があります。か、ひらめは左側に、かれいは、右側に1つ目が並んでいます。今日のかれいは、鳥取港で水揚げされたものです。	ご飯		かれいの から揚げ	かきたま汁 ひじきの炒り煮		かれい たまご さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん いんげん ほうれんそう	しいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	544	27.1	296	2.3
27	月	サラダに入っている大豆は、鳥取県産です。だ、いずは、体をつくる「たんぱく質」が多く含まれていて「畑の肉」と呼ばれています。	コッペパン		ビーフロquette	グラムチャウダー 大豆サラダ		ぎゅうにく あさり だいず ハム	ぎゅうにゅう なまくりーむ	にんじん	たまねぎ ブリンピース きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま ドレッシング	710	23.5	360	2.8
28	火	毎月8のつく日のいすれかに、かみかみ献立が登場します。よく噛むことは、あごの筋肉が働き、脳の血流もよくなるといわれています。よく噛んで食べてください。	ご飯		さけの マヨネーズ焼き	厚揚げのみそ汁 いりどり		さけ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ いんげん	たまねぎ しめじ れんこん ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら	611	29.8	381	2.6
30	木	長野県塩尻市発の人気の給食メニューです。人気の秘密には、ユニークなネーミング、栄養のバランスのよさがあります。キムチにはカプサイシンが含まれ、新陳代謝を高め、脂肪を燃焼させます。タクは、沢庵漬けのタクです。ご飯とキムチと沢庵を混ぜながら食べましょう。	キムたくご飯		キムたくご飯の具 (ご飯に混ぜながら 食べてください)	中華コーンスープ 甘夏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	ねぎ にんじん	はくさい キムチ つぼづけ いちご コーン パイン えのき みかん たまねぎ もも チンゲンサイ あまなつ	こめ ごまあぶら	637	26.5	328	2.6	
														753	30.8	350	3.2

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりをご覧いただけます。