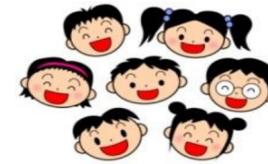


# 4月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて  
給食を楽しく食べよう



鳥取市立第一学校給食センター

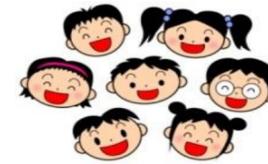
日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨 歯をつくる(赤)	おもとに体の調子を ととのえる(緑)	おもとに熱や力の もとになる(黄)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
11	火	ごはん		たらのフライ	酒ノ津わかめのみそ汁 こまつなの塩こうじ炒め	たら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	ごはん しおこうじ パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 626	小学校 22.6	小学校 16.3	小学校 2.1	●給食時間について…今日から今年度の給食が始まります。給食時間は、先生や友達と会話をしながら食べる楽しいひとときです。みんなで協力して準備や片付けをし、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。今日は、鳥取港で水揚げされたたらのフライと、酒ノ津でとれたわかめのみそ汁です。	
12	水	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	ほうれんそうのスープ 春キャベツと ベーコンのソテー	ぎゅうにく ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん エリンギ トマト キャベツ	たまねぎ コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 572	小学校 25.4	小学校 20.7	小学校 3.3	●春キャベツについて…秋に種をまいて春に収穫するキャベツを春キャベツといいますが、冬キャベツに比べて甘味が強いのが特徴です。今日は、春キャベツとベーコンを使ったソテーにしました。キャベツには、ビタミンUという栄養素が含まれていて、胃腸の働きや粘膜を正常に整える働きがあります。		
13	木	赤飯		若鶏肉のから揚げ	手まりふのすまし汁 いろどりサラダ	とりにく とうふ あずき	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん みつば ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぷん てまりふ お祝いいちごゼリー	あぶら	小学校 738	小学校 26.5	小学校 25.2	小学校 3.0	★入学・進級お祝い献立★…今日は、入学や進級をお祝いする献立です。日本では、昔からお祝いの席に欠かせない赤飯を炊飯センターで炊いてもらいました。赤飯の赤い色は、めでたい色であるとともに、魔除けの力もあるとされています。また、目にも鮮やかな色の手まりふを使ったすまし汁も取り入れました。	
14	金	ごはん		さわらの西京焼き	もずくのすまし汁 切り干大根の含め煮	さわら みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ えだまめ きりぼし だいこん	ごはん さとう やきふ	あぶら	小学校 578	小学校 22.2	小学校 12.2	小学校 2.2	●さわらについて…さわらは魚へんに春(鱈)と書き、瀬戸内海では「春を告げる魚」と呼ばれています。春先になると産卵のため、瀬戸内海に入ることから春を代表する魚として知られています。日本海では真夏を除き、ほぼ一年中とれます。今日は鳥取県産のさわらを使った西京焼きです。西京焼きには、西京みそ(白みそ)が使っています。		
17	月	ごはん		いかのフライ	ゆばとしいたけのすまし汁 炒りどり	いか ゆば とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ れんこん たけのこ	ごはん さとう パンこ こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 596	小学校 22.6	小学校 14.0	小学校 1.9	●いかについて…今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかのフライです。すめいかは、日本海で多く水揚げされています。いかはかめばかむほど味がでできます。また、亜鉛やタウリンを多く含んでいます。亜鉛は、味覚の発達を促進し、タウリンには疲労回復に効果があるといわれています。		
18	火	ごはん		平つくね	なめこと豆腐のみそ汁 かみかみきんぴら	とりにく とうふ ちくわ みそ あおだいず	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん とうがらし	たまねぎ しろねぎ なめこ ごぼう	ごはん げんまい さとう こんにやく	あぶら	小学校 643	小学校 22.7	小学校 17.6	小学校 2.5	★かみかみ献立★…今年度も、毎月8のつく日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食材を使った献立が登場します。今日のかみかみ食材は「ごぼう」です。ごぼうをしっかりかんで食べてください。よくかんで食べることは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きも活発にしてくれます。一口30回かむことを目標にして食べましょう。	
19	水	大山小麦 コッペパン		チキンカツの チリソースかけ	ブロッコリーとマカロニの 豆乳スープ 砂丘らっきょうのサラダ	とりにく とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん ブロッコリー トマト とうがらし	たまねぎ コッペパン らっきょう パンこ こむぎこ でんぷん マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 611	小学校 25.7	小学校 19.2	小学校 4.0	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。今日は、鳥取市福部町産の砂丘らっきょうを使ったサラダが登場です。砂丘らっきょうは、鳥取の優れた特産品であることが国に認められ、GI認定を受けました。GI認定とは、食品を地域ブランドとして保護する制度です。		

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」をご覧ください。

# 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



鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				状況の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨を 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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
20	木	ご飯		さばの薬味焼き	キムチスープ チャプチェ	ほか	さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん	にんにく だいこん しょうが たまねぎ ほうれんそう	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 611	小学校 25.1	小学校 16.2	小学校 3.5	●今日の献立について…今日の献立は韓国料理です。鳥取県産のさばに、にんにくや、しょうが、ねぎを使った薬味焼きと、キムチを使ったピリ辛スープ、そして、たつぶりの野菜とはるさめ、豚肉を使って作ったチャプチェです。本場韓国で使われるはるさめは、さつまいもでんぷんで作られていて、太く弾力があるのが特徴です。(今日のものはじゃがいもでんぷんです。)	
21	金	麦ご飯		フランクフルト	カレーシチュー 酒ノ津わかめと いかのサラダ	ほか	とりにく ぎゅうにゅう わかめ いか	ぎゅうにゅう にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ なし	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	小学校 720	小学校 25.4	小学校 21.3	小学校 3.2	●カレーシチューについて…学校給食のカレーは、一度に1000人分を作ることが出来る大きな回転釜で作っています。かくし味に鳥取市佐治町の「手作り梨工房」で作られた梨ピューレを使っているの、まろやかな味に仕上がります。カレーは、江戸時代後期にはじめて日本に伝わりました。	
24	月	ご飯		豚肉の因幡のたれ炒め	あじのつみれ汁 ひじきの炒り煮	ほか	ぶたにく あじ みそ とうふ あおだいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが いんげ なし にんにく	ごはん さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま	小学校 593	小学校 26.7	小学校 13.3	小学校 2.5	●豚肉について…豚肉は、他の肉類に比べて、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、疲労回復にも効果があります。今日は、鳥取市にある農産加工施設「野菜畑のシンデレラ」製造の焼肉のたれで、野菜といっしょに炒めました。	
25	火	ご飯		さけの塩焼き	とっとりきのこのみそ汁 さといものカレーそぼろ煮	ほか	さけ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ しめじ だいこん えのきたけ えだまめ	ごはん さといも さとう	あぶら	小学校 594	小学校 27.7	小学校 12.2	小学校 2.6	●さといもについて…さといもは、日本には縄文時代の中頃に栽培されるようになり、それまで山でとっていた野生の山いもと区別して「里いも」と呼ばれるようになりました。さといも特有のぬめりは、ガラクトンという成分で、がんや潰瘍の予防にも効果があるとされています。今日はカレー風味のそぼろ煮にしました。	
26	水	大山小麦 コッペパン		揚げぎょうざ	春色とっとりラーメン ほうれんそうのツナ和え	いちごジャム	いか なると まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ さくらげ もやし	コッペパン ちゅうかめん こむぎこ いちごジャム	あぶら	小学校 640	小学校 24.1	小学校 22.0	小学校 3.7	●春色とっとりラーメンについて…今日のラーメンには、旬の食材であるたけのこやいかなど、春を感じられる食材を取り入れました。今年に入ってからの記録的な大雪で、春の到来を待ちわびる思いはいつもの年に増して強かったことと思います。日本の移りゆく四季を感じながら、食べてください。	
27	木	ご飯		いわしのトマト煮	厚揚げのみそ汁 牛肉とたけのこのピリ辛炒め	ほか	いわし ぎゅうにゅう あつあげ みそ	ぎゅうにゅう トマト とうがらし にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ エリンギ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	あぶら	小学校 646	小学校 28.2	小学校 17.7	小学校 2.5	●たけのこについて…たけのこは、春を代表する食材です。春先に斜面から顔を出し、10日で竹になるくらい早く成長します。たけのこには、タンパク質やカリウムが、野菜の中では比較的多く食物繊維も多く含んでいるので、お腹の掃除もしてくれます。	
28	金	ご飯		はたはたのから揚げ	肉じゃが たことはるさめの酢のもの	ほか	はたはた ぶたにく たこ あおだいず	ぎゅうにゅう にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん じゃがいも はるさめ ごま ごまあぶら	あぶら	小学校 660	小学校 22.5	小学校 14.7	小学校 1.8	●はたはたについて…鳥取県産のはたはたは、脂がのっておいしさと全国的にも有名です。給食では、鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。カリッと揚がっているので、とても香ばしく頭まで食べることができます。カルシウムも補給できる食材です。残さず食べてください。	

※太字の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。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」がご覧いただけます。