



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おもいます。

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取り組んでいきます。そして、みなさんが楽しい学校生活を送ることができるよう食の面からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

給食のマナーを守って食べましょう。

給食のマナーとは、みんなが気持ちよく給食を食べられるようにするためのものです。次の3つのことに気をつけ、楽しい給食時間にしましょう。

- ①食事の前には必ずせっけんを使って手を洗きましょう。
②食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。
③食べ物を口に入れたまましゃべりをして、席をたないようしましょう。

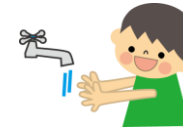


Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

平成29年

# 4月 予定献立表



鳥取市の今月の給食目標

給食を楽しく食べよう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき					エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
20	木	★鶏肉について 鶏肉は、良質なたんぱく質が豊富に含まれていて、筋肉など体をつくるものになります。給食では、鳥取県産の鶏肉を使用しています。今日は、揚げた鶏肉に甘酸っぱいレモンソースをかけました。	ごはん	牛乳	若鶏肉の レモンソースかけ	チンゲンサイのスープ  春雨の炒め物		とりこ かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし しめじ たまねぎ	こめ あぶら でんぷん さとう はるさめ	680  784	(小)  (中)	(小)  (中)	(小)  (中)	2.6  3.1
21	金	★高野豆腐について 豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。冬に豆腐を屋外に置いていたら偶然豆腐が凍り、よい食感と味であったのがはじまりとされています。栄養がぎゅっと詰まっていたたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。	ごはん	牛乳	豚肉の しょうが焼き	さといものみそ汁  高野豆腐の含め煮		ぶたにく あぶらあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	しょうが はくさい たまねぎ	こめ さとう さといも	632  735	26.8	336	2.3  2.9	
24	月	★たこについて 今日のミネストローネの中には、鳥取港で水揚げされたたこが入っています。たこは質の良いたんぱく質を多く含み、脂肪が少なく低カロリーです。かみごたえ抜群の食感を味わってください。	こめパン	牛乳	フライドチキン	たこのミネストローネ  アスパラのサラダ		とりこ たこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス トマト	キャベツ たまねぎ スイートコーン きゅうり	こめこパン さとう でんぷん マカロニ	638  741	30.7	295	2.8  3.6	
25	火	★切干大根について 切干大根は、大根を細長く切って乾燥させたもので、日本に昔から伝わる保存食の一つです。煮物にするのが一般的ですが、サラダや酢の物などに入れてもおいしく食べることができます。今日は、河原町産の切干大根を中華風のサラダにしました。	ごはん	牛乳	ぎょうざの 特製ソースかけ	中華たけのこスープ  切干大根の中華サラダ	清見オレンジ	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが しろうなぎ みかん えび スイートコーン	こめ さとう でんぷん こむぎこ	597  723	19.4	347	2.7  3.6	
26	水	★さわらについて さわらは魚へんに春と書いて語といい、春を告げる魚と言われています。味があっさりしているので、みそ焼きなど濃い目の味付けと良く合います。今日は境港で水揚げされたさわらにみそとマヨネーズをつけて焼きました。	ごはん	牛乳	さわらの みそマヨ焼き	豚汁  春キャベツの炒め物		さわら みそ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	はくさい ごぼう キャベツ しめじ	こめ さつまいも さとう	633  764	26.9	330	2.3  2.6	
27	木	★ハンバーグについて ハンバーグはドイツのハンブルグ地方で生まれた料理です。今日は、鳥取県産の牛肉と豚肉が入ったハンバーグです。給食センターで一つつまんで焼きました。	ごはん	牛乳	手作り ハンバーグ	もずく汁  じゃがいもの塩こうじソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ パンこ さとう しおこうじ じゃがいも	643  748	24.6	288	2.7  3.3	
28	金	★【かみかみ献立】★ よくかんで食べると体に良い効果がたくさんあるため、毎月8（歯）のつく日はかみかみ献立を取り入れています。今日は、ごぼうやれんこんが入ったいりどりを中心によくかんで食べましょう。	ごはん	牛乳	さばの電田揚げ	ながいものみそ汁  いりどり		さば あぶらあげ みそ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん れんこん	しょうが だいこん ごぼう	こめ あぶら でんぷん さとう ながいも こんにゃく	676  788	26.6	300	2.2  2.6	

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

## ☆ふるさと鳥取お宝献立☆



昨年度まで、毎月19日の「食育の日」に合わせて「とっとりふるさと探検」と題し、鳥取市各地域の産物を市内すべての子どもたちに一斉に提供し、豊かな味わいと共に、その地域の風土・文化を伝える献立を取り入れてきました。

今年度は、新たに「ふるさと鳥取お宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材を給食で取り入れていきます。

食材の情報は掲示物や献立表、給食だよりを通じて発信していきますのでお楽しみに！