

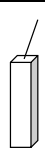
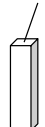
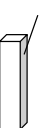
4月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて
給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター

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 K c a l	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 中学校 727	小学校 22.6 中学校 26.2	小学校 16.3 中学校 18.5	小学校 2.1 中学校 2.6	●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	だいせんこむぎ 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	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	572 682	25.4 29.9	20.7 24.0	3.3 4.1	●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。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	せきはん 赤飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	て 手まりふのすまし汁 いろどりサラダ	 祝 お祝い いちごゼリー	とりにく とうふ あずき	ぎゅうにゅう	にんじん みつば ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん こむぎこ ぜんぶん てまりふ	あぶら	738 847	26.5 30.3	25.2 28.2	3.0 3.6	★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、めでたい色とされていて、魔除けの力もあるとされています。そして、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 きりぼしだいこん みく に 切干大根の含め煮		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 しろうもろ えだまめ きりぼしだいこん	ごはん さとう やきふ	あぶら	578 663	22.2 25.9	12.2 13.4	2.2 2.5	●さわらについて・・・さわらは魚へんに春(鱸)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 ねぎ	だいこん しいたけ たまねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ こんにやく	あぶら	596 690	22.6 26.4	14.0 15.8	1.9 2.2	●いかについて・・・今日は、鳥取港で水揚げされたするめいかのフライです。する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 とうがらし	たまねぎ しろうもろ なめこ ごぼう	ごはん さとう こんにやく	あぶら	643 737	22.7 25.6	17.6 19.5	2.5 2.9	★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。ごぼうをしっかりと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。かむことを意識して食べましょう。
19	水	だいせんこむぎ 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 ブロッコリー トマト	たまねぎ らっきょう キャベツ	コッペパン パンこ 小むぎこ でんぶん マカロニ スイートコーン	あぶら ドレッシング	612 728	25.6 30.1	19.3 21.9	3.8 4.6	★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」がご覧いただけます。

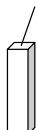
4月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて
給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター

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 K c a l	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		さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にら にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ はくさいキムチ	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 611 中学校 702	小学校 25.1 中学校 29.0	小学校 16.2 中学校 18.0	小学校 3.5 中学校 4.1	●今日の献立について・・・今日の献立は韓国料理を考えました。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、たっぷりの野菜とはるさめ、豚ひき肉を炒めたチャプチェです。韓国で使われるはるさめは、さつまいものでんぶんで作られていて、太く弾力があるのが特徴です。
21	金	むぎ 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		とりにく ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ なし	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	720 848	25.4 29.4	21.3 24.8	3.2 4.0	●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も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		ぶたにく あじ みぞ とうふ あおだいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうがりんご ゆしにんにく	たまねぎ キャベツ しょうがりんご ゆしにんにく	ごはん さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	593 680	26.7 28.9	13.3 14.7	2.5 2.9	●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	とつとりきのこのみそ汁 さといものカレーそぼろ煮		さけ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん えのきたけ えだまめ	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	594 684	27.7 32.3	12.2 13.2	2.6 3.1	●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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		揚げぎょうざ	春色とつとりラーメン 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 もやし	キャベツ たけのこ きくらげ 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	640 734	24.1 27.9	22.0 23.6	3.7 4.4	●春色とつ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		いわし ぎゅうにく 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 こんにやく	あぶら	646 720	28.2 30.6	17.7 18.7	2.5 2.8	●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物		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	キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも はるさめ こんにやく	あぶら	660 816	22.5 29.0	14.7 20.4	1.8 2.5	●はたはたについて・・・鳥取県産のはたはたは、脂がのっていておいしい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も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。

※太子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」「給食レシピ」がご覧いただけます。