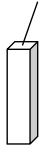
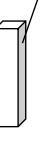
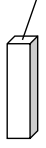
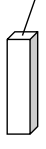
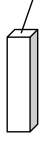
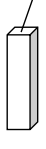


4月の予定献立表



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 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	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				こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		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 ご飯		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…今日から給食が始まります。給食時間は、友だちや先生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たり、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、気高町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…春から初夏にかけて出回るキャベツを春キャベツといえます。春キャベツは甘みと水分をたっぷり含み、葉がやわらかいのが特徴です。みずみずしい春キャベツから、さわやかなエネルギーが体に満ちるように、ベーコンと一緒にソテーにしました。
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 いりどりサラダ	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 スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶん てまりふ お祝いいちごゼリー	あぶら	716 822	25.5 29.0	25.0 27.9	2.7 3.2	★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。日本ではお祝いの席に欠かせない赤飯や彩が鮮やかな手まりふを使ったすまし汁を献立に取り入れました。赤はめでたい色で、魔よけの力があるとされているため、祝いの席で赤飯がふるまわれるようになったといわれています。
14	金	ごはん ご飯		さわらの西京焼き	もずくのすまし汁 きりぼしだいこん 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 しろねぎ えだまめ きりぼしだいこん	ごはん さとう やきふ		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、水分を多く含むので身がふっくらとやわらかく、うま味があります。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらに甘み強い西京みそを漬けて焼きました。西京みそに漬けることにより、身がしっとりとして豊かな味わいになります。
17	月	ごはん ご飯		いかのフライ	ゆばとしいたけのすまし汁 いりどり		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 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	606 702	22.2 26.1	15.2 17.3	1.9 2.2	●いかについて…いかは、世界中で約500種類、日本では約130種類生息しており、日本海ではするめいかが多く水揚げされています。今日は、鳥取港で水揚げされたするめいかをフライにしました。するめいかには、エネルギーを作り出すときに必要なビタミンB1を多く含んでいるので、疲労回復に効果があります。
18	火	ごはん ご飯		ひら 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 しろねぎ 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★…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を取り入れます。今日は、ごぼうをたくさん使った「かみかみきんぴら」です。一口30回を目安にかむことを意識して食べましょう。よくかんで食べると、脳の働きが活発になります。
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 さきゅう 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 スイートコーン	コッペパン パンこ こむぎこ でんぶん マカロニ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	611 727	25.7 30.3	19.2 21.9	4.0 4.7	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。(平成18年3月内閣府制定)学校給食では、鳥取県産の鶏肉や雨滝豆乳、福部町産のらっきょうなど、地域に根ざした食材を取り入れました。地元の恵みがつまった献立で、食を楽しみながら、鳥取に伝わる食文化に理解を深めてほしいと思います。

※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。

平成29年度

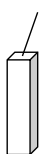
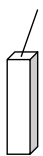
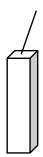
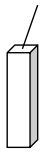
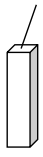
4月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて 給食を楽しく食べよう



鳥取市立第二学校給食センター

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	ごはん		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 だいこん 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	●さばについて・・・今日は、鳥取県で水揚げされたさばにしょうが、にんにく、ねぎを付け込んで焼きました。しょうがなどの薬味が、青魚の臭みを消し、食べやすくなります。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。	
21	金	むぎごはん		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	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釜で煮込むので、食材のうま味が出ておいしくなります。また、かくし味に佐治町産の梨ピューレを使っているのので、優しい甘さでまろやかな味に仕上がります。		
24	月	ごはん		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 みそ 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	たまねぎ キャベツ しょうが りんご なし 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	584 670	26.1 28.1	12.9 14.2	2.5 2.9	●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」で作られた焼肉のたれを使って、炒め物の味付けをします。鳥取市産の梨、りんご、たまねぎ、にんにく、しょうゆ、みそなど、地元の恵みが詰まった手作りのたれです。今日は、豚肉やキャベツと一緒に炒めました。	
25	火	ごはん		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		さけ みそ ぎゅうにく	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	594 684	27.7 32.3	12.2 13.2	2.6 3.1	●さといもについて・・・今日は、鳥取市河内で学校給食用に計画栽培されたさといもをカレー味のそぼろ煮にしました。河内さといもは、きめが細かく、しつとりとした食感が特徴です。さといも特有のぬめりは、免疫力を高めたり、胃や腸の壁を守る働きがあります。	
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あげぎょうざ	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 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	●春色とっとりラーメンについて・・・今日のラーメンには、今が旬のたけのこやキャベツなど春野菜を取り入れました。春野菜は、ビタミン類の他に独特の苦みと香りがあります。ビタミン類は、体を覆う粘膜を強くする働きがあるので、春の強風で花粉症や目の炎症を起こしやすいこの時期に効果が期待できます。	
27	木	ごはん		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・・・たけのこ料理が食卓に並ぶ季節です。たけのこは、1日に1メートル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。今日は、牛肉と一緒に炒め、一味とうがらしをアクセントに味付けをしました。春ならではの料理を味わってください。	
28	金	ごはん		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		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・・・鳥取県で水揚げされるはたはたは、うま味を感じる脂質を多く含んでいるので、脂がのっておいしく、皮がやわらかいのが特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたはたはたの一夜干しをから揚げにしました。カリッと揚げられているので、骨まで食べられ、カルシウムがしっかりとれます。		

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。