



平成29年度 4月予定献立表



給食を楽しく食べよう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
11 火	ご入学、ご進級おめでとうございます。今日から給食もスタートです。給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとる楽しいひとときです。みなさんの心と体の成長を考えた給食をセンター職員一同、心を込めて作ります。1年間、どうぞよろしく願いいたします。	かみしろ 上等地 素餛飩		まつかま 焼き	桜心のすまし汁 ひじきの炒り煮	お祝い いちごゼリー	だいず たまご とりにく さつまあげ ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ しょうゆ ごぼう えだまめ	ごはん ごだいり ごんにやく む パンこ さとう でんぷん ゼリー	あぶら ごま	小学校 722 中学校 847	32.3 38.7	364 416	2.7 3.2
12 水	★食事の大切さ★ 食べることは、生きることです。毎日をイキイキと元気に過ごすためには食事はとても大切です。給食を通して、一緒に『食』について考えていきましょう。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あじの トマトチーズ 焼き	春きゃべつとベーコンのスープ だいずサラダ		あじ ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ コーン きゃべつ しめじ にんにく きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ	あぶら ドレッシング マヨネーズ	614 693	30.3 33.4	359 381	3.2 3.6
13 木	★食事のマナーについて★ 楽しい食事をするためには、おいしいだけでなく、その場所にふさわしい雰囲気をつくることも大切です。気持ちよく食べるために、	ごはん		チキンの コーンフレーク 焼き	油揚げとわかめのみそ汁 五目煮		とりにく あぶらあげ あつあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ コーン しょうゆ	ごはん パンこ コーンフレーク ごんにやく さとう	あぶら マヨネーズ	659 739	30.8 33.2	351 377	2.6 3.0
14 金	① 苦手なものでも、まずは一口食べてみよう！ ② 口の中になにか入っている時は、しゃべらないようにしましょう！ ③ 周りの人が嫌がる話は、やめましょう！ ④ 食べている時は、立ったり歩いたりしないようにしましょう！ ⑤ よくかんで、ご飯とおかずを交互に食べましょう！ 一緒に食べる人達に気を配り、正しいマナーで楽しく食事ができるように心がけましょう。	ごはん		あごの 关かつ	カレーシチュー ほうれんそうののり酢和え		あごのてんかつ ふたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ アスパラガス	にんにく コーン たまねぎ しめじ グリーンピース なし きゃべつ	ごはん じゃがいも	あぶら	706 801	30.7 34.1	293 305	3.4 3.7
17 月		キムたく ごはん		しゅうまい	チンゲンサイのスープ ぜんまいナムル		ふたにく しゅうまい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	はくさいキムチ コーン えのき たくあん たまねぎ ぜんまい しょうゆ もやし	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	627 710	23.1 25.8	325 346	2.4 2.8
18 火	毎月19日は 食育の日 ★早寝・早起き・朝ごはん★ 生活習慣病は、毎日の生活リズムを正しく過ごすことで、予防できます。 『早寝・早起き・朝ごはん』で、毎日を笑顔で元気に過ごしましょう。	ごはん		さわらの マヨネーズ 焼き	肉じゃが ぬた	いちご	さわら みそ ぎゅうにゅう ふたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ コーン しめじ いちご しょうゆ	ごはん じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら マヨネーズ ごま	727 849	30.3 35.4	318 338	2.3 2.7
19 水	早寝 早起き 朝ごはん 食育の日	こめこ 米粉 コッペパン		マーマレード ポーク	山菜うどん きゃべつのカレーソテー		ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが わらび しょうゆ しょうゆ なめこ しめじ しいたけ たまねぎ エリンギ	パン マーマレード うどん	あぶら バター	670 753	36.1 40.8	300 313	2.6 3.0
20 木	★青谷町学校給食グループ H21年10月より、青谷町で作られた食材を学校給食に提供して下さる青谷町学校給食グループが出来ました。私たちの町で育てられた旬の食材を、学校給食などにどんどん取り入れています。今月は、青谷町産の米・アスパラガス・いちご・ねぎ・きゃべつ・ほうれんそうなどが登場します。大切に育てられた食材を味わってください。	ごはん		はたはたの 南蛮づけ	春きゃべつのみそ汁 いりどり		はたはた みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ れんこん たけのこ しいたけ えだまめ	ごはん ごめこ ごんにやく でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	671 774	26.3 30.1	307 324	2.3 2.6
21 金		ごはん		いか チリソースあえ	スーミータン チンジャオロース		いか たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ピーマン	コーン たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	667 775	29.8 34.5	263 272	2.4 2.8
24 月	★デザート 食後に出され食べられる果物やお菓子のことを言います。給食で、デザートのある日は、子供たちのテンションが高く、満足感が強まります。今日は、青谷センター特製のデザートの登場です。楽しんでくださいね！！	チキン ライス		ウィンナー とチーズの 春巻	ほうれんそうのスープ アスパラサラダ	青谷 ジャムゼリー	とりにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ えのき グリーンピース コーン もやし きゅうり きゃべつ しいたけ	ごはん ラフランスジャム はるまきかわ さとう こむぎこ セリーもと	あぶら ドレッシング	748	26.6	361	3.2



平成29年度 4月予定献立表



給食を楽しく食べよう！



すごい鳥取市

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					赤		緑		黄		栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
25 火	★たけのこ 竹の地下茎から出る若い茎で、その成長は速く、1日で1メートル近く伸びるものもあります。地上に出て10日くらいまでを筍と言い、竹冠に筍と書くようになりました。	ごはん		かれいのから揚げ	若竹みそ汁 きんぴらごぼう		かれい かまぼこ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たけのこ えだまめ たまねぎ ごぼう しゅうぶ	ごはん でんぷん さとう こんにやく	あぶら	小学校660 中学校743	29.2 31.3	380 399	2.5 2.7
26 水	★あさり 春先は、産卵のために栄養をためこむため、この頃が一年の中で最もおいしい旬の時期になります。体をつくってくれる「たんぱく質」が多く含まれ、貧血を予防してくれる無機質（鉄）も多く含まれています。	ごはん	大山小麦全粒コッパン	若鶏肉の照り焼き	クラムチャウダー わかめとツナのサラダ		とりにく ツナ あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース レモン セブチ セバフ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	764	36.4	394	3.4
27 木	★アスパラガス アスパラガスには、疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれています。青谷産の、新鮮でおいしいアスパラガスをサラダにします。	チキンライス		ウィンナーとチーズの巻	ほうれんそうのスープ アスパラサラダ	青谷ジャムゼリー	とりにく ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ クリーム	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ えのき グリーンピース コーン もやし きゅうり セバフ しいたけ	ごはん ラフランスジャム ドレッシング はるまきかわ さとう こむぎこ ゼリーもと	あぶら	839	30.2	370	3.7
28 金	★いただきます！ごちそうさま！ 私たちは動物や植物の命をいただいています。自然の恵みや働く人々、食べ物の『いのち』をいただくことへの感謝の気持ちを込めて、『いただきます』、『ごちそうさま』を言いましょう。	ごはん		スタミナ納豆	沢煮椀 しらだきのツルツル炒め	かみかみ小魚	とりにく なっとう あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう こさかな	にんじん こまつな	しょうが にんにく えのき ごぼう コーン たけのこ しいたけ しゅうぶ もやし	ごはん さとう こんにやく ごま	あぶら	662 770	28.8 33.3	411 450	1.8 2.2

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。

青谷学校給食センターの給食



ごはん

1週間に4回（月・火・木・金）です。
青谷町でとれたお米（きぬむすめ）を使い、青谷学校給食センターで炊飯し学校に配送されます。上等地赤飯やピラフ、季節の炊き込みご飯などもあります。



牛乳

毎日1本（200cc）がつかます。
成長期のみなさんの体づくりに必要なカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。
鳥取県内産の牛乳です。



パン

1週間に1回（水）です。
鳥取市のお米を使った米粉パンや大山小麦を使ったパンが登場します。



めん

めん類だけでは、主食が少ないためパンの日に組み合わせます。
うどん・ラーメン・スパゲッティなど子どもたちに大人気のメニューです。



おかず

旬の食べ物、行事食、郷土食などを取り入れ、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物、和え物、蒸し物などを組み合わせ、バラエティに富んだ献立になるように工夫しています。



デザート

デザートは食事の楽しさを高めてくれます。
季節の果物や行事のデザートをできるだけ取り入れるようにしています。

