

平成30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					食べものはたらき						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 1群(肉・魚・豆・豆腐類)	おもに体の調子をととのえる 2群(牛乳・小魚・海苔)	おもにエネルギーになる 3群(緑黄色野菜)	おもにエネルギーになる 4群(その他の野菜・果物)	おもにエネルギーになる 5群(穀類・いも類・砂糖)	おもにエネルギーになる 6群(油脂)				
11 水	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。	大山小麦 コッペパン		いわしの トマトチーズ焼き	キャベツとベーコンのスープ だいずサラダ		いわし ベーコン だいず ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり にんにく スイートコーン キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ ドレッシング	小学校 722 中学校 847	32.3 38.7	364 416	2.7 3.2	
12 木	★食事の大切さについて 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。	上寺地赤飯		松かさ焼き	桜心のすまし汁 ひじきの炒り煮	お祝いクレープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ ふたにく さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん パンこ こんにやく ごま てんぷん さとう クレープ なまふ	614 693	30.3 33.4	359 381	3.2 3.6	
13 金	★食事のマナーについて★ 楽しい食事にするためには、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		たらフライ	ポークカレー ツナマカロニサラダ		たら ふたにく まくろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん グリーンピース にんじん	たまねぎ ひきにく なし キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	659 739	30.8 33.2	351 377	2.6 3.0	
16 月	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。	チキンライス		ウィンナーチーズの のり春巻き	コンソメスープ アスパラガスサラダ	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 のり チーズ なまクリーム	トマト アスパラガス グリーンピース にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ セロリ スイートコーン	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも	706 801	30.7 34.1	293 305	3.4 3.7	
17 火		ごはん		さわらの マヨネーズ焼き	肉じゃが いかとねぎのぬた		さわら いか ぎゅうにゅう ふたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ しめじ スイートコーン	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら マヨネーズ ごま	627 710	23.1 25.8	325 346	2.4 2.8
18 水	★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、毎日を笑顔で元気よく過ごしましょう。	米粉パン		マーマレードポーク	山菜うどん キャベツのカレーソテー		ふたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	にんにく しょうが なめこ しめじ たまねぎ エリンギ ほししいたけ キャベツ	こめこパン うどん マーマレード	727 849	30.3 35.4	318 338	2.3 2.7	
19 木		キムたくごはん		海鮮しゅうまい	チンゲンサイのスープ ぜんまいの炒めナムル		ふたにく とうふ いか	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ だいこん スイートコーン えのきたけ ぜんまい たまねぎ もやし	ごはん さとう	ごまあぶら	670 753	36.1 40.8	300 313	2.6 3.0
20 金	★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、学校給食にたくさん使用しています。	ごはん		いかチリソース	スーミータン チンジャオロースー		いか たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ ピーマン	スイートコーン たまねぎ しょうが たけのこ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	671 774	26.3 30.1	307 324	2.3 2.6
23 月	★ほうれんそうについて ほうれんそうは、緑黄色野菜のなかでもカロテン含有量は抜群な野菜です。特に貧血予防の効果があります。 今日はおかか和えにしました。	ごはん		豆腐竹輪の若道揚げ	じゃがいもわかめのスープ ほうれんそうのおかか和え		とうふちくわ たまご あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ もやし	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	748	26.6	361	3.2

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ、ヤ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。

平成30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

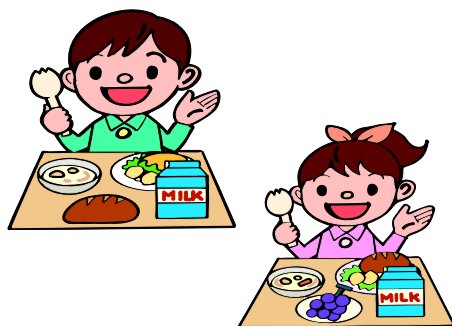
鳥取市立青谷学校給食センター

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
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海藻)	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)				
24 火	★もずくについて もずくに含まれるフコイタンというぬめり成分には、肌をきれいに する働きがあります。そして整腸効果もあります。今日はすまし汁に 使用しました。	ご飯		スタミナ納豆	もずく汁 高野豆腐のたまごじ	とりにく なっとう かまぼこ こうやどうふ	たまご もずく	にんじん ねぎ にら	しょうが にんにく ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら	小学校 660 中学校 743	29.2 31.3	380 399	2.5 2.7	
25 水	★あさりについて 善発は、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。	大山小麦 全粒パン		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 あさり まぐろ	ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ	にんじん	たまねぎ レモン しょうが えだまね キャベツ きゅうり	コッパン じゃがいも さとう		764	36.4	394	3.4	
26 木	★じゃがいもについて 日本には、1600年頃インドネシアのジャカルタから長崎につた わり、最初は「じゃがたらいも」と呼ばれていて、その後「じゃがいも」 と呼ばれるようになりました。今日はスープに使っています。	ご飯		ハンバーグの おろしソースかけ ハンサンスー	ペイザンヌスープ ハンサンスー	とりにく ぶたにく ロースハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり セロリ もやし だいこん	ごはん さとう じゃがいも でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら	839	30.2	370	3.7	
27 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。	ご飯		かれのいから揚げ	若竹みそ汁 じゃがいもきんぴら	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 ねぎ	たまねぎ たけのこ	ごはん でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	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 給食レシビ」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、変更になる場合もあります。

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
パンの白に組み合わせます。
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。
季節の菓物や行事のデザートができるだけ取り入れる
ようにしています。

