

# 4月の予定献立表



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず               |                              | デザート<br>ほか             | 食べものはたらき・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・<br>菌をつくる(赤)    |        | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)                             |  | おもに熱や力の<br>もとになる(黄)                        |                    | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g  | 脂質<br>g     | 食塩<br>g    |  |
|    |    |               |    |                   |                              |                        | 第1群                       | 第2群    | 第3群  | 第4群  | 第5群  | 第6群                |               |             |             |            |  |
| 11 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | 照り焼きチキン           | マカロニのスープ<br>いろいろサラダ          | ほか                     | とりにく<br>ベーコン              | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー                                   | たまねぎ<br>キャベツ<br>スイートコーン                      | コッペパン<br>じゃがいも<br>マカロニ                     | あぶら                | 小学校<br>541    | 小学校<br>22.9 | 小学校<br>18.3 | 小学校<br>3.1 | ●給食時間について…今日から今年度の給食が始まります。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。鳥取市の学校給食用コッペパンは、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町で育った小麦を使用しています。地元の恵みを味わいながらいただきます。                 |
| 12 | 木  | カリカリ梅<br>ご飯   |    | たらのフライ            | 手まりふのすまし汁<br>きんぴらごぼう         | 祝<br>お祝い<br>いちご<br>ゼリー | たら<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん<br>とうがらし                    | たまねぎ<br>えのきたけ<br>しめじ<br>ごぼう<br>うめ            | ごはん<br>ごむぎこ<br>パンこ<br>てまりふ<br>こんにやく<br>さとう | あぶら                | 663           | 23.9        | 14.6        | 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。カリカリ梅ご飯は、梅干しをご飯に混ぜています。赤い色は、めでたい色とされ、魔除けの力もあるとされているため、昔から幸せを願って使われています。また、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。             |
| 13 | 金  | ご飯            |    | さわらの照り焼き          | 豆腐のみそ汁<br>こまつなの塩こうじ炒め        |                        | さわら<br>とうふ<br>みそ<br>ぶたにく  | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな                                     | たまねぎ<br>しろねぎ<br>キャベツ                         | ごはん<br>しほこうじ                               | あぶら                | 594           | 25.8        | 14.7        | 2.1        | ●さわらについて…冬から春にかけてたくさん獲れるさわらは魚へんに「はるさわら」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。今日は、鳥取県産の水揚げされたさわらの照り焼きです。              |
| 16 | 月  | ご飯            |    | じゃがいものみそ汁<br>平つくね | たけのこの五目煮                     |                        | とりにく<br>みそ<br>さつまあげ       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん                             | えのきたけ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>れんこん<br>しょうが        | ごはん<br>げんまい<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう       | あぶら                | 640           | 21.6        | 15.6        | 2.6        | ●たけのこについて…春の味覚として、たけのこ料理が食卓に並ぶ季節です。たけのこは、竹が地下から出てくる若い芽のことです。鳥取市の学校給食では、鳥取県産のたけのこを使用しています。今日は、今が旬のたけのこを使った五目煮です。                                    |
| 17 | 火  | ご飯            |    | はたはたのから揚げ         | あじのつみれ汁<br>春キャベツの煮びたし        |                        | はたはた<br>あじ<br>みそ<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな                               | しょうが<br>だいこん<br>キャベツ                         | ごはん<br>ごむぎこ<br>でんぷん<br>さとう                 | あぶら                | 611           | 23.6        | 17.4        | 2.2        | ●はたはたについて…はたはたは、白身の魚で味は淡泊ですが、脂がのっているのにおいしいです。煮つけにしたり、一夜干しにして焼いたり、揚げたりといろいろな料理でおいしくいただけます。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。油でカラッと揚げているので、頭も骨も食べることができます。 |
| 18 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | しゅうまい             | あごだしラーメン<br>いかのかみかみ和え        |                        | ぶたにく<br>あごちくわ<br>いか       | ぎゅうにゅう | にんじん   | もやし<br>たけのこ<br>きくらげ<br>しろねぎ<br>キャベツ          | コッペパン<br>ごむぎこ<br>ちゅうかめん<br>さとう             | あぶら                | 575           | 25.0        | 17.3        | 4.2        | ★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日として、かみごたえのある食べ物を使った献立が登場します。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。今日は、「いかのかみかみ和え」のいかを特によくかんで食べましょう。                |
| 19 | 木  | ご飯            |    | 豚肉の<br>因幡のたれ炒め    | 酒ノ津わかめの<br>すまし汁<br>河内さといもの煮物 |                        | ぶたにく<br>みそ                | ぎゅうにゅう | とうがらし<br>にんじん<br>ねぎ<br>なし<br>りんご<br>にんにく<br>しょうが | しろねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>えだまめ | ごはん<br>さといも<br>こんにやく<br>さとう                | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら | 556           | 21.3        | 10.6        | 2.1        | ★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。私たちの住んでいる鳥取市には、全国に誇れる農水産品がたくさんあります。今日は、酒ノ津わかめや河内さといもなど、地元の食べ物をたくさん取り入れています。また、因幡のたれは、鳥取県産の梨、りんご、にんにく、みそなど地元の食材がぎゅつと詰まったたれです。 |

※本学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。

# 4月の予定献立表



| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず               |                              | デザート<br>ほか | 食べもののほたらき・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・<br>菌をつくる(赤)        |               | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)         |   | おもに熱や力の<br>もとになる(黄)                |              | エネルギー      | たんぱく質       | 脂質          | 食塩         |  |
|    |    |               |    |                   |                              |            | 第1群                           | 第2群           | 第3群                          | 第4群   | 第5群                                | 第6群          | kcal       | g           | g           | g          |  |
| 20 | 金  | ごはん           |    | フランクフルト           | カレーシチュー<br>らっきょうサラダ          |            | とりにく<br>ぎゅうにく<br>かまぼこ         | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>ブロッコリー               | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>なし<br>らっきょう           | ごはん<br>じゃがいも                       | あぶら          | 小学校<br>740 | 小学校<br>23.6 | 小学校<br>22.5 | 小学校<br>2.9 | ●らっきょうについて…今日の副菜は、鳥取市福部町が特産のらっきょうを使ったサラダです。らっきょうは、暑い夏に1球1球ていねいに手作業で植え付けを行い、秋には、紫色の花が咲きます。鳥取市福部町で生産されているらっきょうは、白くてシャキシャキとした歯ごたえがあります。           |
| 23 | 月  | ごはん           |    | 豚肉の<br>なしソース炒め    | しいたけとふの<br>すまし汁<br>ひじきの炒り煮   |            | ぶたにく<br>ちくわ                   | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん         | キャベツ<br>たまねぎ<br>なし<br>しいたけ<br>だいこん            | ごはん<br>でんぶ<br>ふ<br>こんにやく<br>さとう    | あぶら          | 小学校<br>552 | 小学校<br>21.3 | 小学校<br>11.0 | 小学校<br>2.2 | ●豚肉のなしソース炒めについて…豚肉には、炭水化物をエネルギーに変える手助けをするビタミンB1が豊富に含まれています。また、疲労回復にも効果があります。今日は、佐治町産の梨ピューレと調味料で作ったソースを豚肉と炒めものにしました。                            |
| 24 | 火  | ごはん           |    | 若鶏肉のから揚げ          | もずくのみそ汁<br>三色和え              |            | とりにく<br>とうふ<br>みそ<br>ハム       | ぎゅうにゅう<br>もずく | にんじん<br>こまつな                 | たまねぎ<br>しろねぎ<br>もやし<br>えのきたけ                  | ごはん<br>でんぶ<br>こむぎこ                 | あぶら<br>ごまあぶら | 小学校<br>709 | 小学校<br>27.1 | 小学校<br>25.9 | 小学校<br>2.4 | ●鶏肉について…鶏肉は、世界中で食べられている食肉で、体のもとになる良質の「たんぱく質」を多く含んでいます。今日は、鳥取県産の鶏肉を給食で人気メニューの若鶏肉のから揚げにしました。   |
| 25 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | デミグラスソース<br>ハンバーグ | 春キャベツのスープ<br>ジャーマンポテト        | いちご<br>ジャム | とりにく<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう        | トマト<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>パセリ | キャベツ<br>たまねぎ<br>エリンギ                          | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>いちごジャム    |              | 小学校<br>608 | 小学校<br>25.0 | 小学校<br>22.0 | 小学校<br>3.2 | ●春キャベツについて…秋に種をまいて、翌春収穫するキャベツを春キャベツと呼びます。水分を多く含み、葉はやわらかく、甘味もあるのが特徴です。キャベツに含まれるビタミンUは、胃腸の粘膜を修復する働きがあります。  |
| 26 | 木  | ごはん           |    | あじのフライ            | わかたけ汁<br>炒りどり                |            | あじ<br>かまぼこ<br>とりにく            | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>さやいんげん               | たけのこ<br>たまねぎ<br>れんこん<br>ごぼう                   | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>こんにやく<br>さとう | あぶら          | 小学校<br>632 | 小学校<br>23.1 | 小学校<br>15.6 | 小学校<br>2.5 | ●あじについて…うまみ成分のグルタミン酸を多く含み、味がよいことからこの名がついたとも言われています。あじの脂には、脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防したりする働きがあります。また、体の成長を助けるビタミンB2も多く、成長期にしっかり食べたい食材の一つです。 |
| 27 | 金  | ごはん           |    | いわしのしょうが煮         | だいこんと油揚げの<br>みそ汁<br>はるさめの酢の物 |            | いわし<br>あぶらあげ<br>みそ            | ぎゅうにゅう        | にんじん                         | しょうが<br>だいこん<br>えのきたけ<br>しろねぎ<br>きくらげ<br>キャベツ | ごはん<br>はるさめ<br>さとう                 |              | 小学校<br>634 | 小学校<br>24.4 | 小学校<br>15.7 | 小学校<br>2.3 | ●きくらげについて…今日の酢の物に入っているきくらげは、鳥取県湯梨浜町の小学校の跡地を利用して栽培されたきくらげです。きくらげは、きのこの仲間です。強い歯や骨をつくるカルシウムが、きのこの中でもっとも多く含まれています。                                 |

※本学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。