



ご入学・ご進級 おめでとうございます

春のうららかな日差しに迎えられて新年度がスタートしました。新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。そして在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。新しい学年、クラスにわくわくドキドキしていることと思います。

給食センターでは、今年度も職員一同安全安心でおいしい給食作りに取り組んでいきます。そして、みなさんが楽しい学校生活を送ることができるよう食の面からサポートしていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

給食のマナーを守って食べましょう。

給食のマナーとは、みんなが気持ちよく給食を食べられるようにするためのものです。次の3つのことに気をつけ、楽しい給食時間にしましょう。

- ①食事の前には必ずせっけんを使って手を洗いましょう。
②食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう。
③食べ物を口に入れたまましゃべりをしたり、席をたないようしましょう。



Table with columns for Date, Day, Message, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt).

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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 予定献立表



鳥取市の今月の給食目標

給食を楽しく食べよう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 献立や食品のメッセージ 	献立名					食べ物のほたらき									
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								魚・肉・たまご 大豆・豆腐など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
19	木	★【食育の日献立】★ 毎月19日は食育の日です。今日は食育の日に合わせて、お祝いの時に食べられている赤飯や、鳥取県産のはたはたなど旬の食材を取り入れた献立にしました。すまし汁に入っている豆腐も佐治町で作られたものです。	 赤飯 (ごま塩)	 はたはたの から揚げ	佐治豆腐のすまし汁 切り干大根のなめ煮	デザート その他	あずき はたはた とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ さやいんげん	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ ごま もちこめ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	(小) 593 (中) 721	(小) 22 (中) 27.7	(小) 347 (中) 375	(小) 2.6 (中) 3.2		
20	金	★鶏肉について 鶏肉は、良質なたんぱく質が豊富に含まれていて、筋肉など体をつくるものになります。給食では、鳥取県産の鶏肉を使用しています。今日は、揚げた鶏肉に甘酸っぱいレモンソースをかけました。	ご飯	 若鶏肉の レモンソース かけ	チンゲンサイのスープ 春雨の炒め物	デザート その他	とりにく いとかまぼこ パーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし しめじ たまねぎ	こめ あぶら でんぷん はるさめ こむぎこ さとう	671 773	23 25.9	270 281	2.8 3.4		
23	月	★ハンバーグについて ハンバーグはドイツのハンブルグ地方で生まれた料理です。今日は、鳥取県産の牛肉と豚肉が入ったハンバーグです。給食センターで一つつ丸めて焼きました。	こめこパン	 手作り ハンバーグ	たこのミネストローネ アスパラガスのサラダ	デザート その他	ぎゅうにく たこ ぶたにく パーコン とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ アスパラガス	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく スイートコーン	こめ こパン あぶら パンこ さとう マカロニ	651 782	32.9 39.2	318 341	2.8 3.6		
24	火	★もずくについて もずくは他の海そうにはりついて育つため、「藻につく」から「もずく」と呼ばれるようになりました。ヌルヌルとしたぬめりは、フコイダンという食物繊維で、お腹の調子を整える働きがあります。	ご飯	 若鶏肉の から揚げ	もずく汁 じゃがいもの塩こうじソテー	デザート その他	とりにく パーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ あぶら こむぎこ しおこうじ でんぷん じゃがいも	691 803	23.4 26.6	258 267	2.7 3.2		
25	水	★さわらについて さわらは魚へんに春と書いて鱈といい、春を告げる魚と言われています。味があっさりしているので、みそ焼きなど濃い目の味付けと良く合います。今日は境港で水揚げされたさわらにみそとマヨネーズをつけて焼きました。	ご飯	 さわらの みそマヨ焼き	豚汁 春キャベツの炒め物	デザート その他	さわら ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ねぎ	はくさい ごぼう キャベツ もやし	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも あぶら さとう	648 753	26.3 30.6	299 316	2.4 2.8		
26	水	★切り干大根について 切り干大根は、大根を細長く切って乾燥させたもので、日本に昔から伝わる保存食の一つです。煮物にするのが一般的ですが、サラダや酢の物などに入れてもおいしく食べることができます。今日は、河原町産の切り干大根を中華風のサラダにしました。	ご飯	 焼きぎょうざ	中華だけのこスープ 切り干大根の中華サラダ	(小)いちごゼリー	ぶたにく かまぼこ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな もやし	スイートコーン たけのこ きりぼしだいこん もやし	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ さとう (しょう)いちごゼリー	613 693	20.4 24.2	364 391	2.3 3.0		
27	金	★さばについて 今日は鳥取県で水揚げされたさばを使った竜田揚げです。さばのような青魚の脂には、血液をサラサラにする効果や、脳の働きを活発にする効果があります。積極的に食べましょう。	ご飯	 さばの 竜田揚げ	長いものみそ汁 きんぴらごぼう	(中)いちごゼリー	さば あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが だいこん ごぼう	こめ あぶら こむぎこ こんにゃく でんぷん ながいも (ちゅう)いちごゼリー	668 817	25.3 29.6	307 336	2.2 2.8		

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。



とっとりふるさと探検

毎月19日の「食育の日」に合わせて、「とっとりふるさと探検」と題し、鳥取市各地域の産物を市内全部の子どもたちに、一斉に提供し、豊かな味わいと共に、その地域の風土・文化を伝える献立を取り入れます。

今年度のとっとりふるさと探検は、5月より鳥取市気高町酒ノ津で水揚げされた「わかめ」からスタートします。献立表、給食だよりを通じてとっとりふるさと探検の情報をお伝えします。