



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きましょう。
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: 日曜日, 献立名, 主 食, 牛 乳, 主 菜, 副 菜, デザート その他, 食べ物の はたらき (魚・肉・たまご, 色のこい野菜, その他野菜, 油類, エネルギー, たんぱく質, カルシウム, えんじゆん), 給食のご飯について, ☆【入学・進級お祝い献立】☆, ☆カレーについて, ☆給食のパンについて, ☆高野豆腐について, ☆みそについて

☆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					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	
			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					
								魚・肉・たまご 大豆製品など	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
18	木	★【かみかみ献立】★ よくかんで食べると体に良い効果がたくさんあるため、毎月8（歯）のつく日はかみかみ献立を取り入れています。今日は若鶏肉のレモンソースかけやかみかみ小魚を中心によくかんで食べましょう。	ご飯	牛乳	若鶏肉の レモンソース かけ	こまつなのスープ 春雨の炒め物	かみかみ 小魚	とりく いとかまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん こまつな 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	(小) 689 (中) 791	(小) 25.1 (中) 28.0	(小) 306 (中) 317	(小) 2.9 (中) 3.5	
19	金	★【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)	牛乳	はたはたの から揚げ	佐治豆腐のすまし汁 切干大根の含め煮		あすき はたはた とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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 もちごめ あぶら	593 721	22 27.7	347 375	2.6 3.2	
22	月	★春野菜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、たけのこ、アスパラガスが入ったハンバーグです。給食センターで一つ一つ丸めて焼きました。	米粉パン	牛乳	春野菜 ハンバーグ	もずく汁 じゃがいもの塩こうじソテー		ぎゅうにく とりにゅう ふたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	アスパラガス にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめこパン あぶら パンこ じゃがいも さとう しおこうじ	593 740	22.0 37.0	347 326	2.6 4.3	
23	火	★【ジャマイカ献立】★ 鳥取市に世界リレー大会の事前キャンプで、ジャマイカの陸上代表チームがやってきます。それにちなんで給食でもジャマイカ献立を考えました。主菜の「ジャークチキン」はジャマイカの郷土料理です。	ご飯	牛乳	ジャーク チキン	パンプキンスープ ジャマイカサラダ		とりく ベーコン とうにゅう くろせんこくだいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ スイートコーン	こめ あぶら こめこ	677 783	25.3 29.0	287 297	1.9 2.2	
24	水	★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、脳の働きを活性化させる効果があります。積極的に食べましょう。	ご飯	牛乳	さばの 竜田揚げ	長いものみそ汁 きんぴらごぼう	もちがせしょう (用瀬小) 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 でんぷん こんやく こむぎこ さとう ながいも	668 782	25.3 29.5	307 328	2.3 2.8	
25	木	★切干大根について 切干大根は、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、鳥取県産の切干大根を中華風のサラダにしました。	ご飯	牛乳	焼きぎょうざ	いか団子のスープ 切干大根の中華サラダ		ふたにく いかだんご 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	きくらげ はくさい きりぼしだいこん もやし	こめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら さとう	666 736	23.3 25.7	352 376	2.5 3.0	
26	金	★さわらについて さわらは魚へんに春と書いて鯖といい、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	牛乳	さわらの みそマヨ焼き	豚汁 春キャベツの炒め物	いちご ゼリー	さわら ふたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	はくさい しめじ ごぼう キャベツ スナッフえんどう	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう いちごゼリー	684 790	26.4 31.0	310 328	2.4 2.9	

★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月より鳥取市で栽培されている「干しいたけ」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。