

平成31年度

4月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の 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・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
10	水	大山小麦 コッペパン		チキンカツ	ブロッコリーのスープ キャベツとツナのサラダ		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 574 中学校 679	小学校 24.3 中学校 30.2	小学校 18.2 中学校 22.2	小学校 2.6 中学校 3.2	●給食時間について…今日から多くの学校で、今年度の給食が始まります。手洗いをして身支度を整え、みんなで協力しながら準備や片付けをし、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。 
11	木	祝 わかめ ご飯		さわらの西京焼き	桜ふのすまし汁 れんこんのきんぴら	お祝い いちご ゼリー	さわら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ えのきたけ しめじ れんこん えだまめ	ごはん ふ さとう こんにやく お祝いいちごゼリー	あぶら	631 719	24.9 29.0	13.7 15.0	3.4 4.0	★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。給食を楽しく食べてほしいという願いをこめ、わかめご飯に、旬のさわらを使用した西京焼き、桜の花を型取った麩を使ったすまし汁、見通しがよいといわれるれんこんのきんぴら、お祝いデザートを取り入れました。
12	金	ごはん		はたはたのから揚げ	わかめのみそ汁 切り干し大根の含め煮	お祝い いちごゼリー (末恒、湖山、 こやまに上 湖山西、浜坂 の1年生)	はたはた とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん グリーンピース	ごはん こむぎこ でんぶふん さとう	あぶら	601 749	21.5 28.0	15.5 21.5	2.2 2.9	●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、脂がのっているのて、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。
15	月	ごはん		さばの塩焼き	じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのアーモンド和え		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	アーモンド	636 734	25.0 29.2	17.9 20.5	2.2 2.6	●じゃがいもについて…じゃがいもの主成分はでんぶんで、熱や力のもととなります。また、鉄の吸収を助けたりメラニン色素の沈着を防いだりするビタミンCも多く含まれています。じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぶんに守られているので加熱しても壊れにくいといった特徴があります。今日はみそ汁に使用しています。
16	火	ごはん		若鶏肉のから揚げ	だいこんのすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん しめじ しろねぎ れんこん きぬさや スイートコーン	ごはん こむぎこ でんぶふん さとう	あぶら	689 787	23.7 26.6	23.7 26.6	2.7 3.2	●ご飯について…給食のご飯は、鳥取市明治・豊実地区で収穫されたコシヒカリとひとめぼれのブレンド米「おかわりくん」です。日本で昔から主食として食べられてきたご飯は、毎日を元気に活動するために必要なエネルギー源となります。ご飯の甘みが感じられるので、よくかんで食べてください。
17	水	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	ABCマカロニのスープ いかのサラダ		ぶたにく とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ マカロニ さとう	ドレッシング	558 666	23.8 28.4	20.5 23.4	3.1 3.6	●いかについて…いかは世界に約500種、日本近海で90種以上の種類があり、鳥取県でも多く水揚げされていますが、近年は全国的に不漁で、漁獲高が減っています。春に旬を迎え、今の季節がおいしい食材です。今日は、鳥取港で水揚げされたするめいかを使ってサラダにしました。
18	木	ごはん		竹輪のカレー揚げ	しいたけのみそ汁 かみかみ炒りどり		ちくわ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ だいこん たけのこ ごぼう えだまめ	ごはん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	668 735	24.5 26.6	17.3 17.8	2.9 3.3	★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、かめばかむほど味が出る竹輪を磯辺揚げに、かみごたえのあるたけのこ、ごぼうを炒りどりに使用しています。よくかんで食べましょう。

※太字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。

平成31年度

4月の予定献立表



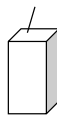
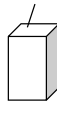
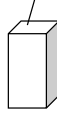
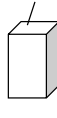
鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の 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・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食 塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
19	金	ごはん		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	雨滝ゆばのすまし汁 砂丘らっきょうのピリ辛そばろ		さけ ゆば ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	たまねぎ えのきたけ みつば らっきょう しょうが	ごはん さとう でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 675 中学校 784	小学校 29.6 中学校 34.8	小学校 20.9 中学校 24.2	小学校 2.2 中学校 2.6	★食育の日献立★・・・毎月19日は食育の日です。私たちの暮らしている鳥取には、全国に誇れる農水産品がたくさんあります。今日は、鳥取県産の大豆と雨滝の天然水を使用して作られたゆば、広大な砂丘地を生かして栽培されている福部砂丘らっきょうの甘酢づけなど地元の魅力ある食材を取り入れています。毎月19日には、地元の食材や自分たちの食について特に意識して食べてみてください。	
22	月	ごはん		ホイコーロー	チンゲンサイのスープ フルーツミックス		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし チンゲンサイ	キャベツ にんにく たまねぎ きくらげ みかん りんご	ごはん さとう でんぶん なしゼリー	あぶら	577 672	21.4 25.4	11.4 12.8	1.8 2.1	●キャベツについて・・・キャベツに含まれるビタミンUという成分には、胃や腸の粘膜を修復する働きがあります。キャベツは、サラダや漬物、炒め物と幅広く料理に使うことができます。今日は、ホイコーローにたっぷりキャベツを使用しています。	
23	火	ごはん		ジャークチキン	ベジタブルスープ ボイルドポテト		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー とうがらし パセリ	キャベツ たまねぎ スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも		633 722	23.8 26.7	16.9 18.4	2.4 2.8	★ジャマイカ献立★・・・東京オリンピックの出場権がかかる世界リレー大会の事前キャンプで、ジャマイカ陸上チームが鳥取にやってきました(予定)。今回の来訪を記念し、ジャマイカ料理として有名なジャークチキンを取り入れました。スパイシーな調味料で味付けされていますが、ハーブ類の爽やかさ、コク深い旨味スパイスにとうがらしの刺激的な辛さが効いています。	
24	水	大山小麦 コッペパン		さわらの塩こうじ焼き	山菜きつねうどん だいこんのごまサラダ	いちご ジャム	さわら あぶらあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ ほししいたけ たけのこ だいこん わらび えのきたけ	コッペパン うどん しおこうじ こんにやく いちごジャム	ごまドレッシング	603 719	26.1 31.3	20.8 24.0	2.9 3.5	●山菜について・・・春の訪れとともに山や野に山菜のわらびやぜんまい、たらの芽、たけのこなどが芽吹いてきます。今日はわらび、たけのこを使用した山菜うどんです。春の生命力を感じながら食べてください。	
25	木	ごはん		ポークフランク	カレーシチュー キャベツのソテー		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	695 810	26.0 30.4	17.2 19.6	2.7 3.4	●牛肉について・・・牛肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉、皮ふ、内臓、髪の毛、血などになり、私たちの体をつくるもとになります。また、肉類の中でも特に鉄分が多く含まれ、貧血予防にも効果的です。今日はカレーシチューの中に入っています。	
26	金	ごはん		あじのフライ	若竹みそ汁 ながいもの煮物		あじ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ えだまめ しろねぎ	ごはん パンこ さとう こむぎこ ながいも	あぶら	650 751	24.2 29.7	16.2 18.1	2.4 2.4	●たけのこについて・・・春の味覚、たけのこが旬を迎えました。たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことです。グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時にでる白い粒状のものは、チロシンで脳機能を活性化させる働きがあります。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。	

※太字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。