

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



鳥取市立第一学校給食センター

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	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	
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	コッペパン パンこ こむぎこ スイートコーン	あぶら ドレッシング じゃがいも	小学校 574	小学校 24.3	小学校 18.2	小学校 2.6	●給食時間について…今日から今年度の給食が始まります。手洗いをして身支度を整え、みんなでの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	小学校 631	小学校 24.9	小学校 13.7	小学校 3.4	★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ので、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 切り干大根の含め煮		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 でんぷん さとう	あぶら	小学校 601	小学校 21.5	小学校 15.5	小学校 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、脂がのっているのので、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	小学校 636	小学校 25.0	小学校 17.9	小学校 2.2	●じゃがいもについて…じゃがいもの主成分はでんぷんで、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はでんぷんに守られているので加熱しても壊れにくいです。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 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 でんぷん さとう	あぶら	小学校 689	小学校 23.7	小学校 23.7	小学校 2.7	●ごはんについて…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はんは、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	小学校 558	小学校 23.8	小学校 20.5	小学校 3.1	●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めい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	小学校 668	小学校 24.5	小学校 17.3	小学校 2.9	★かみかみ献立★…毎月8のつくひ日は「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、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。

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



鳥取市立第一学校給食センター

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	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	
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ぼろ		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 あぶら	あぶら	小学校 675	小学校 29.6	小学校 20.9	小学校 2.2	<p>★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ください。</p> <p>●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。</p> <p>★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がらしの刺激的な辛さが効いています。</p> <p>●山菜について…雪が解け、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。</p> <p>●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、皮膚、内臓、髪の毛、血などになり、私たちの体をつくるものになります。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。</p> <p>●若竹みそ汁について…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、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。ゆでた時にでき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。</p>
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	ごはん さとう でんぷん	あぶら	小学校 577	小学校 21.4	小学校 11.4	小学校 1.8	
23	火	ごはん		ジャークチキン	ベジタブルスープ ポイルドポテト		とりにく とうがらし パセリ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー とうがらし	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		小学校 633	小学校 23.8	小学校 16.9	小学校 2.4	
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 ごまドレッシング うどん しおこうじ こんにやく いちごジャム		小学校 603	小学校 26.1	小学校 20.8	小学校 2.9	
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 あぶら じゃがいも さとう	あぶら	小学校 695	小学校 26.0	小学校 17.2	小学校 2.7	
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 あぶら パンこ さとう こむぎこ ながいも	あぶら	小学校 650	小学校 24.2	小学校 16.2	小学校 2.4	

※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。