

4月の予定献立表



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・ 菌をつくる(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		ハンバーグの ケチャップソースかけ	ブロッコリーのスープ ほうれんそうのツナ炒め		とりにく ぎゅうにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゆう にんじん ブロッコリー ほうれんそう	トマト たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	小学校 558	小学校 25.0	小学校 19.4	小学校 3.3	●給食時間について…給食時間は、学校給食を通して食べ物について学んだり、正しい食習慣や食事のマナーを身に付けたりする時間です。みんなで協力して準備や片づけをして楽しい給食時間にしましょう。また、給食を作ってくれた人に感謝の気持ちを持って食べましょう。
11	木	わかめ ご飯		若鶏肉の照り焼き	桜ふのすまし汁 三色和え	祝 お祝いいちご ゼリー	とりにく ローズハム	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん みつば こまつな	たまねぎ しめじ もやし	ごはん さくらふ お祝いいちごゼリー	ごまあぶら	小学校 635	小学校 25.5	小学校 14.6	小学校 3.3	★入学・進級お祝い献立★今日は、入学と進級をお祝いする献立です。春を感じることができるように、桜の形をした桜ふを使ったすまし汁やローズハムのピンク、もやしの白、こまつなの緑を組み合わせた三色和えで彩りよくしました。また、デザートは春が旬のいちごのゼリーです。
12	金	ご飯		さわらのフライ	なめこのみそ汁 ひじきの炒り煮		さわら とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん きぬさや	なめこ だいこん しろねぎ れんこん	ごはん こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小学校 644	小学校 24.0	小学校 19.9	小学校 2.0	●さわらについて…さわらは魚鱗に春で「鱈」と書き、春に水揚げが多い魚です。成長するにつれて「さごし」「やなぎ」「さわら」と名前が変わる出世魚であるため、縁起がよいことからお祝いの料理などでよく食べられます。今日は鳥取港で水揚げされたさわらをフライにしました。
15	月	ご飯		ドライカレー	春キャベツのスープ らっきょうサラダ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゆう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり キャベツ だいこん	ごはん らっきょう	あぶら ドレッシング	小学校 617	小学校 22.1	小学校 16.3	小学校 2.3	●らっきょうについて…鳥取市福部町にある砂丘地ではらっきょうの栽培が盛んです。らっきょうに含まれるアリシンは、血液をさらさらにしたり、疲労回復を助けるはたらきがあります。今日は刻んだらっきょうの甘酢漬をサラダに入れてあります。しゃきしゃきとした食感を楽しみながら食べてください。
16	火	ご飯		さばのみそ煮	しいたけのすまし汁 たけのこと牛肉の甘辛炒め		さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しいたけ えだまめ だいこん たまねぎ たけのこ	ごはん ふ ごんにやく さとう	あぶら	小学校 596	小学校 22.4	小学校 15.2	小学校 2.1	●しいたけについて…きのこは秋が旬のイメージがありますが、しいたけは年に2回、春と秋が旬です。寒い冬を過ごした春のしいたけは、身が引き締まっただけでうま味があります。しいたけに多く含まれるエルゴステロールは、日光に当たるとビタミンDに変わり、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にします。
17	水	大山小麦 コッペパン		ハムカツ	ミネストローネ チンゲンサイのアーモンドソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう こめこ	あぶら アーモンド	小学校 605	小学校 21.0	小学校 24.1	小学校 2.4	●チンゲンサイについて…気候が穏やかな春と秋が旬で、アクが少なく食べやすい野菜です。チンゲンサイにおお含まれるβカロテンは体内でビタミンAになり、皮膚や粘膜を健康に保つはたらきがあります。炒め物などにして油と一緒に食べると、βカロテンを吸収しやすくなります。
18	木	ご飯		根菜入り平つくね	豚汁 いかとわかめの酢の物		とりにく ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん キャベツ だいこん	れんこん ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん パンこ ごんにやく さとう しろねぎ さといも	あぶら	小学校 599	小学校 22.2	小学校 13.7	小学校 2.5	★かみかみ献立★毎月8のつく日は、かみごたえのある食材や歯を丈夫にする栄養素を含む食材を使った「かみかみ献立」です。よくかんで食べると脳のはたらきが良くなったり、だ液がたくさん出てむし菌の予防につながったりします。1口30回かむことを意識して食べましょう。

*本日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」をご覧ください。

4月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート 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・ 菌をつくる(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		はたはたのから揚げ 	雨滝ゆばのすまし汁 	はたはた ゆば 豆腐 とりこ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ごぼう わらび	たまねぎ たけのこ ごぼう わらび	ごはん あぶら ごむぎこ でんぶん さとう	小学校 599	小学校 23.2	小学校 16.2	小学校 1.8	★ 食育の日献立 ★…毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは様々な経験を通して食についての知識を持ち、正しい食生活を送ることができる人を育てることです。「食育の日」の給食は、地元の食材を特にたくさん使っています。今日は、鳥取港で水揚げされたはたはたや雨滝のゆばを使った献立です。			
22	月	ごはん		いわしのおかか煮	えのきたけと厚揚げのみそ汁 	いわし かつおぶし あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	ごはん あぶら さとう	小学校 642	小学校 27.0	小学校 17.8	小学校 2.2	●切干大根について…収穫した大根をきれいに洗い、細く切ったものを乾燥させて作ります。乾燥することで、長い間保存ができ、大根に含まれるカルシウムやマグネシウムなどの栄養素がぎゅつと凝縮されます。今日は食べやすいように、豚肉やキャベツと一緒にソース炒めにしました。			
23	火	ごはん		フライドジャークチキン 	カレースープ ジャマイカサラダ	とりこ レッドキドニービーンズ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	ごはん あぶら でんぶん ごむぎこ じゃがいも	小学校 708	小学校 24.6	小学校 23.4	小学校 2.1	★ ジャマイカ献立 ★…鳥取市とスポーツを通して交流があるジャマイカの献立です。ジャマイカの代表的な料理である「ジャークチキン」はハーブやスパイスで味付けした鶏肉を焼いたもので、給食では油で揚げました。また、レッドキドニービーンズ(赤いんげん豆)やスイートコーンを使ったカラフルなジャマイカサラダです。			
24	水	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	とっとりちゃんぽん フルーツミックス	ぶたにく あごちくわ たこ いか	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ キャベツ しょうが りんご みかん	きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが りんご みかん	コッペパン パンこ ごむぎこ でんぶん ちゃんぽんめん いちごゼリー	小学校 614	小学校 27.3	小学校 17.5	小学校 3.2	●とっとりちゃんぽんについて…「ちゃんぽん」はいろいろなものを混ぜたという意味があります。今日は鳥取県の特産品であるあご竹輪、鳥取港で水揚げされたいかやたこなどを使い、鶏ガラスープと魚介のうま味を混ぜ合わせた「とっとりちゃんぽん」です。			
25	木	ごはん		あじのフライ	きぬさやのみそ汁 こまつなの塩だれ炒め	あじ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう にんじん きぬさや こまつな	しいたけ たまねぎ エリンギ もやし	ごはん あぶら ごむぎこ ごまあぶら パンこ さとう でんぶん	小学校 671	小学校 22.8	小学校 21.4	小学校 2.1	●あじについて…味がよいことから「あじ」という名前がついたとも言われています。一年を通して水揚げされますが、春から夏にかけてが特に脂がのっておいしい時期です。あじはDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含んでいて、血液をさらさらにしたり、脳のはたらきをよくしたりします。			
26	金	ごはん		豚肉のピリ辛みそ炒め	若竹汁 じゃがいもの煮物	ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん とうがらし たけのこ グリーンピース	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ こんにやく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	小学校 576	小学校 22.3	小学校 10.9	小学校 2.4	●若竹汁について…春に旬を迎える若布(わかめ)と竹の子(たけのこ)を組み合わせた汁物です。旬のわかめは香りが強いのが特徴です。また、たけのこは地面の下から出てくる竹の芽のことで1日に10cm以上伸びることもあります。春の味覚を楽しみましょう。			

※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。