

# 平成31年度 4月予定献立表



給食を楽しく食べよう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
10水	ご入学、ご進級おめでとうございます。今日から給食もスタートです。給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとる楽しいひとときです。みなさんの心と体の成長を考えた給食をセンター職員一同、心を込めて作ります。1年間、どうぞよろしく願いいたします。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の バーベキューソースかけ	鳥取グリーンポタージュ らっちゃんサラダ		とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん アスパラガス	たまねぎ なし しょうが にんにく きゅうり キャベツ らっきょう	コッペパン さとう じゃがいも		小学校 722 中学校 847	32.3 38.7	364 416	2.7 3.2
11木	<b>★食事の大切さについて</b> 食べることは、生きることです。毎日をイキイキと元気に過ごすためには食事はとても大切です。給食を通して、一緒に『食』について考えていきましょう。	上寺地赤飯		松かさ焼き	桜心のすまし汁 ひじきの炒り煮	お祝いデザート	だいず とりにく ふたにく <b>とろみ</b> みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ごぼう えだまめ <b>しろねぎ</b>	<b>ごはん</b> あぶら パンこ さとう ごま でんぷん こんにやく なまふん おいわりデザート		614 693	30.3 33.4	359 381	3.2 3.6	
12金	<b>★食事のマナーについて★</b> 楽しい食事をするためには、おいしいだけでなく、その場所にふさわしい雰囲気をつくることも大切です。気持ちよく食べるために、 	ご飯		豆腐竹輪の 黒ごま揚げ	わかめとじゃがいものみそ汁 ほうれんそうのおかか煮		とうふちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん <b>ほうれんどう</b> <b>しろねぎ</b>	ごまやし <b>しろねぎ</b>	<b>ごはん</b> ごむぎこ じゃがいも さとう	ごま あぶら	659 739	30.8 33.2	351 377	2.6 3.0
15月	① 苦手なものでも、まずは一口食べてみよう！ ② 口の中になにか入っている時は、しゃべらないようにしましょう！ ③ 周りの人が嫌がる話は、やめましょう！ ④ 食べている時は、立ったり歩いたりしないようにしましょう！	ご飯		いかチリソース	ビーフンスープ チンジャオロースー		いか <b>とろみ</b> とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ケチャップ にんじん ピーマン あかピーマン	たまねぎ <b>しろねぎ</b> きくらげ しょうが たけのこ	<b>ごはん</b> でんぷん ごむぎこ さとう ビーフン	あぶら	706 801	30.7 34.1	293 305	3.4 3.7
16火	⑤ よくかんで、ご飯とおかずを交互に食べましょう！ 一緒に食べる人達に気を配り、正しいマナーで楽しく食事ができるように心がけましょう。	チキンライス		たらの コーンマヨネーズ焼 き	春キャベツのスープ アスパラガスサラダ		とりにく たら とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト グリーンピース パセリ にんじん アスパラガス	たまねぎ スイートコーン えだまめ しめじ きゅうり キャベツ	<b>ごはん</b> さとう じゃがいも	マヨネーズ	627 710	23.1 25.8	325 346	2.4 2.8
17水	<b>★豚肉について</b> 豚肉は肉類の中で一番ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復とスタミナアップの効果があります。今日は、豚肉をマーマレードジャムを使ったソースで焼きました。	大山小麦 コッペパン		マーマレードポーク	山菜うどん チンゲンサイのベーコン炒め		ふたにく とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが なめこ たまねぎ キャベツ <b>しろねぎ</b> しめじ	コッペパン マーマレード うどん	あぶら	727 849	30.3 35.4	318 338	2.3 2.7
18木	<b>★さばについて</b> さばは「青魚の主様」と言われるほど栄養価が高く、脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。DHAは血管内の血液が固まるのを防ぐ働きがあります。	ご飯		さばのみりん干し焼き	肉じゃが いかの酢みそ和え		さば さつまあげ ぎゅうにく ふたにく いか みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ	<b>ごはん</b> こんにやく さとう	ごま	670 753	36.1 40.8	300 313	2.6 3.0
19金	<b>★早寝・早起き・朝ごはん★</b> 生活習慣病は、毎日の生活リズムを正しく過ごすことで、予防できます。『早寝・早起き・朝ごはん』で、毎日を笑顔で元気よく過ごしましょう。 	ご飯		ハンバーグの おろしソースかけ	ペイザンヌスープ じゃがいもきんぴら		ふたにく とりにく ベーコン かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	とうがらし	だいこん えのきたけ セロリ えだまめ キャベツ	<b>ごはん</b> でんぷん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	671 774	26.3 30.1	307 324	2.3 2.6
22月	<b>毎月19日は食育の日</b> <b>★早寝・早起き・朝ごはん★</b> 	キムたくご飯		海鮮しゅうまい	チンゲンサイのスープ ぜんまいの炒めナムル		ふたにく <b>とろみ</b>	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ <b>ほうれんどう</b>	はくさいキムチ たくわん えのきたけ スイートコーン もやし たまねぎ ぜんまい	<b>ごはん</b> さとう	ごまあぶら	748 835	26.6 34.2	361 389	3.2 3.6

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

# 平成31年度 4月予定献立表

給食を楽しく食べよう!



すごい! 鳥取市

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					赤		緑		黄		栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
23	火	★ジャマイカ料理について ジャマイカの陸上選手が鳥取市で合宿を予定していることにちなんでジャマイカ料理を紹介します。主菜の「ジャークチキン」はジャマイカの国民食とされています。スパイスなソースに鶏肉を漬け込んで焼いています。	ごはん		ジャークチキン	パンプキンスープ ジャマイカサラダ	とりにく とうりゅう くろまめ	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 えだまめ キャベツ スイートコーン	ごはん ごめこ	あぶら ドレッシング	小学校 660	29.2	380	2.5
24	水	★青谷町学校給食グループについて H21年10月より、青谷町で作られた食材を学校給食に提供して下さる青谷町学校給食グループが出来ました。私たちの町で育てられた旬の食材を、学校給食にたくさん使用しています。	大山小麦 コッペパン		ブロッコリーコロッケ	ポトフ キャベツのカレーソテー	ウインナー とうりゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	セロリ キャベツ しめじ ほししいたけ スイートコーン	コッペパン じゃがいも びわジャム		672	27.8	325	2.9
25	木	★もずくについて もずくに含まれるフコイダンというぬめり成分には、肌をきれいにする働きがあります。そして整腸効果もあります。今日はすまし汁に使用しました。	ごはん		スタミナ納豆	もずく汁 高野豆腐の五目煮	とりにく なっとう さつまあげ かまぼこ こうやどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん グリーンピース	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しろねぎ	ごはん さとう こんにやく てんぷん		690	28.5	340	3.1
26	金	★いただきます!ごちそうさま!★ 私たちは動物や植物の命をいただいています。自然の恵みや働く人々、食べ物の『いのち』をいただくことへの感謝の気持ちを込めて、『いただきます』、『ごちそうさま』を言いましょう。	ごはん		はたのフライ	ポークカレー ツナマカロニサラダ	たら ふたにく まくろ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく えだまめ なし きゅうり	ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ	662	28.8	411	1.8

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

## 青谷学校給食センターの給食



### ごはん

1週間に4回(月・火・木・金)です。  
青谷町でとれたお米(きぬむすめ)を使い、青谷学校給食センターで炊飯し学校に配送されます。上等赤飯やピラフ、季節の炊き込みご飯などもあります。



### 牛乳

毎日1本(200cc)がつかます。  
成長期のみなさんの体づくりに必要なカルシウムやたんぱく質を効率よくとることができます。  
鳥取県内産の牛乳です。



### パン

1週間に1回(水)です。  
鳥取市のお米を使った米粉パンや大山小麦を使ったパンが登場します。



### めん

めん類だけでは、主食が少ないためパンの白に組み合わせます。  
うどん・ラーメン・スパゲッティなど子どもたちに大人気のメニューです。



### おかず

旬の食べ物、行事食、郷土食などを取り入れ、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、汁物、和え物、蒸し物などを組み合わせ、バラエティに富んだ献立になるように工夫しています。



### デザート

デザートは食事の楽しさを高めてくれます。  
季節の果物や行事のデザートをできるだけ取り入れるようにしています。

