



給食を楽しく食べよう!

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)						おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分		
								1群 主にたんぱく質		2群 主に無機質		3群 主にカロテン		4群 主にビタミンC		5群 主に炭水化物		6群 主に脂質		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂	Kcal	g	mg	g						
10	水	★入学・進級お祝い献立★...ご入学、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て、給食センター職員一同、心をこめて作っていきます。	赤飯		豚肉の マーメレード焼き	桜ふのすまし汁 たけのこのピリ辛炒め	お祝い デザート	ぶたにく とうふ とりく	ぎゆうにゆう	にんじん とうがらし	にんにく しょうが だいこん えのきたけ しろねぎ たけのこ たまねぎ えだまめ	もちごめ あずき マーメレード なまふ こんにやく さとう いちごゼリー	ごま あぶら	小学校 730	27.6	303	2.4	中学校 859	32.3	318	2.8		
11	木	山菜とは、山に自然に生えている、食べられる植物です。わらびやぜんまい、つくし、たきな、ふき、たけのこなどがあります。春には山菜探しに出かけてみましょう。今日はわらびやたけのこを使用した、山菜カレーにしました。	麦ご飯		すずきのフライ	山菜カレー ほうれんそうのツナ和え		すずき ぎゆうにく シーチキン	ぎゆうにゆう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ にんにく わらび えのきたけ たけのこ なし もやし	こめ むぎ こむぎ パン じゃがいも さとう	あぶら カレールウ ごまあぶら	705	25.6	287	2.6	849	30.3	302	3.2		
12	金	鹿野給食センターで使用しているわかめは、鳥取市気高町酒ノ津でとれた生わかめです。わかめには鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。山陰の日本海の恵みを味わっていただきましょう。	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	わかめのみそ汁 じゃがいもとチンゲンサイの 炒め物		ちくわ とうふ みぞ ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	しそ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく	こめ こむぎ やきふ じゃがいも しらたき	あぶら	611	21.3	315	2.6	747	25.9	337	3.5		
15	月	毎週月曜日は、パンの日です。給食のパンは大山小麦を使用しています。「生産者の顔が見える安心なもの。手づくりを身近に感じ、その愛情を感じられるもの。そんな大山小麦のパンを伝えたい!」というパン職人や生産者の方の思いから、数年前から給食で使用できるようになりました。	大山小麦 花型 アップル パン		チキンの ジンジャー焼き	ミネストローネ 切干大根のサラダ		とりく ベーコン かまぼこ	ぎゆうにゆう	パセリ トマト にんじん チンゲンサイ	りんご しょうが キャベツ にんにく きりぼしだいこん コーン	コッペパン さとう じゃがいも マカロニ さとう	ドレッシング	608	25.0	315	3.0	726	29.3	335	3.6		
16	火	今日は、鳥取県産のあじを使って竜田揚げを作りました。あじには、「ゼイゴ」と呼ばれるとげのうろこがあります。ゼイゴがしっかりとつき、腹のあたりが丸く、高く膨れ上がっているものを選ぶとおいしいです。	ご飯		あじの竜田揚げ	もずくのみそ汁 するめ和え		あじ みぞ するめ	ぎゆうにゆう もずく	にんじん ほうれんそう	しょうが だいこん ごぼう えのきたけ しろねぎ キャベツ きゅうり	こめ でんぶ こむぎ さとう	あぶら ごまあぶら	591	24.3	290	2.1	675	27.1	304	2.3		
17	水	春から初夏に出回るキャベツは春キャベツといいます。水分が多いため、みずみずしくやわらかいです。キャベツはビタミンUを含み、胃腸の粘膜を保護する働きがあります。今日はスープにたっぷり使用しています。	カラフル ピラフ		海鮮しゅうまい	春キャベツのスープ ぜんまいのごま炒め		ベーコン いか たら とりく	ぎゆうにゆう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ えのきたけ しょうが ぜんまい だいじずもやし	こめ こむぎ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	612	18.5	293	2.2	705	20.5	304	2.4		

※本日は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

平成31年 4月 学校給食予定献立表 その2

【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター



給食を楽しく食べよう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
18	木	★沖縄献立★・・・9年生のみなさんが明日から修学旅行で沖縄へ出発します。今日は、沖縄の郷土料理を取り入れた献立です。ラフテーとは豚も肉を甘辛く味付けした料理で、豚肉の角煮のことで、デザートには、沖縄県産のパンを使ったゼリーがあります。	ご飯		ラフテー	アーサー汁 にんじんしりしり	パイ ゼリー	ぶたにく とうふ シーチキン	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	しいたけ たまねぎ しろねぎ	あぶら	小学校 中学校	631 743	29.2 33.8	287 301	1.9 2.4
19	金	★食育の日献立★・・・毎月19日は食育の日です。今日は、鳥取県産の牛肉で作ったビーフコロッケや、国府町雨滝で作られているゆばを使ったすまし汁があります。5月からは、『とっとりふるさと探険献立』で鳥取市内の各地の特産物が登場します。	ご飯		ビーフコロッケ	ゆばとみつばのすまし汁 五目豆		ぎゅうにく ゆば とうふ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ しめじ	あぶら	631 743	29.2 33.8	287 301	1.9 2.4	
23	火	★ジャマイカ献立★・・・東京オリンピックの事前キャンプで、ジャマイカ陸上チームの選手がやってきます。そして、その予選となる世界リレー大会の事前キャンプが、来月鳥取市で開催されることにちなみ、ジャマイカ献立にしました。ジャークチキンはスパイシーな調味料で味付けしたジャマイカの郷土料理です。サラダに使っている、黒、黄色、緑色の食材はジャマイカの国旗をイメージしています。	ご飯		ジャークチキン	パンクキンスープ ジャマイカサラダ		とりにく ベーコン くるせんごく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ セロリ パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン	ココナッツミルク あぶら ドレッシング	535 664	20.1 24.8	284 299	1.9 2.6	
24	水	アスパラガスは、穂先は筆のような形で、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。春から初夏にかけて出回るので、疲れやすいといわれるこの時期にぴったりな食材です。	ご飯		はたはたのから揚げ	アスパラガスの 塩こうじ炒め		はたはた かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな アスパラガス	たけのこ たまねぎ キャベツ	あぶら	584 695	22.3 25.7	289 305	2.0 2.3	
25	木	さわらは、ふくらとした白身でやわらかく、脂ののってうま味があります。さわらは1メートルにもなる大きな魚です。今日は鳥取港で水揚げされたさわらを使用しました。	ご飯		さわらのピリ辛焼き	肉じゃが こまつなの佃煮和え		さわら ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ かえりちりめん	とうがらし にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ えのきたけ	あぶら こま	629 750	27.4 32.6	348 374	2.2 2.8	
26	金	今日は、鳥取県産の若鶏肉を使ってから揚げを作りました。鹿野給食センターでは、よりカラッと仕上げるために2度揚げをしています。また、今日は平成最後の給食の日です。華やかなちらし寿司などを取り入れましたので、味わって食べてください。	ちらし寿司		若鶏肉のから揚げ	なめこ汁 ひじきの炒り煮		かまぼこ とりにく とうふ みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん きぬさや	ほししいたけ れんこん なめこ たまねぎ しろねぎ えだまめ	あぶら	674 804	26.2 30.8	359 387	3.1 3.5	

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。