

# 4月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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					
9	木	ご飯		お好み平つくね	てまりふのすまし汁 ほうれんそうのり酢和え	ほか	とりにく ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ もやし	ほしいたけ えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん てまりふ さとう		小学校 585	小学校 18.5	小学校 14.8	小学校 2.3	●給食時間について…今日から多くの学校で、本年度の給食が始まります。給食時間は、手洗い、身じたく、準備や片付け、衛生や協力することの大切さを学ぶ時間でもあります。決まりを守り、楽しい給食時間にしましょう。		
10	金	菜めし		さわらの梅あんかけ	豆腐と油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮	ほか	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん うめ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう でんぷん		小学校 638	小学校 27.8	小学校 21.3	小学校 3.6	●さわらについて…さわらは、鳥取県では秋から冬に多く氷揚げされる魚です。また瀬戸内では、春を告げる魚といわれ、成長とともに名前が変わる出世魚で60cm以上になると「さわら」と呼ばれます。どんどん大きくなっていくみなさんへのお祝いの気持ちを込めた献立にしています。残さず食べてもらえるとうれしいです。		
祝	13月	ご飯		境港サーモンのメンチカツ	ながいものすまし汁 れんこんの塩だれ炒め	祝いデザート	ぶたにく さけ たら	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ にんにく えのきたけ れんこん しろねぎ	ごはん ながいも さとう でんぷん こむぎこ 祝いデザート パンこ	あぶら ごまあぶら	756	20.7	20.1	1.7	★入学・進級祝い献立★…今日は、入学や進級をお祝いする献立です。お祝いの気持ちを込めて、今日は、デザートに米粉で作られたケーキがつけます。乳や卵は使用していないケーキです。いろんな味を知って、新しいおいしさの発見につなげましょう。	
14	火	ご飯		チキンハムステーキ	ハヤシチュー ブロッコリーといかのソテー	ほか	とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう トマト ブロッコリー にんじん グリーンピース	たまねぎ しめじ セロリ キャベツ	ごはん じゃがいも あぶら	あぶら オリーブあぶら	676	24.1	15.2	2.6	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、日本名でメハナヤサイ(芽花野菜)と言われ、つぼみを食べる野菜です。つぼみには、花が咲く前の栄養分がギュッとつまっていて、病気からからだを守るビタミンCやカロテンが多く含まれます。なんと、1茎に平均7万個もつぼみがついているそうです。	
15	水	大山小麦 コッペパン		かぼちゃコロッケ	はくさいのスープ だいずサラダ	ほか	ロースハム だいず	ぎゅうにゅう にんじん こまつな かぼちゃ えだまめ	はくさい エリンギ きゅうり えだまめ	コッペパン じゃがいも こむぎこ こめこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	595	22.8	24.8	3.0	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市が学校給食に提供しているコッペパンは、大山付近で生産された小麦粉100%のものです。日本の小麦粉の食糧自給率はとても低く、特にパンでは日頃使っている小麦粉のほとんどを輸入にたよっています。味わっていただきましょう。	
16	木	ご飯		さばの塩焼き	白玉団子汁 さつまいものうま煮	ほか	さば ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ わかめ	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん しらたまだんご さつまいも		656	25.8	15.6	2.1	●さつまいもについて…今日使用するさつまいもは、湖山、末恒、賀露など地元で生産され、秋に収穫されたものです。冬の間も使用しましたが、生産者の方に今日まで大切に保管していただきました。砂地で作られるさつまいもの特徴である甘みの強さを味わってください。今日は、牛肉や旬のたけのこと一緒に煮ました。	
17	金	ご飯		はまちのしょうが焼き	しいたけのみそ汁 こまつなのおひたし	おいり	はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	しょうが しいたけ キャベツ もやし しろねぎ	ごはん さとう おいり		636	25.1	17.9	2.1	★食育の日献立★…鳥取市は農産物、海産物に恵まれ、それぞれの地域で伝統食が育まれています。毎月19日の食育の日には、私たちの暮らしている鳥取市のよさを学校給食を通して紹介していきます。今月は、鳥取伝統の郷土菓子「おいり」です。県東部では、2月頃から旧暦や月遅れのおひな祭りにあたる4月まで、おいりの製造や販売を行っています。	

\*本月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。また、今日は3月の特別臨時休校に伴い、食材の流用を行っております。ご理解をよろしくお願いいたします。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。



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	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	
20	月	ごはん		ハンバーグの おろしソースかけ	オニオンスープ  ひじきのじゃこサラダ	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ レタス	ごはん さとう	オリーブあぶら	小学校 603	小学校 20.9	小学校 16.0	小学校 2.1	●ひじきについて・・・ひじきは日本海に広く分布する海そうです。食物繊維が多く、血液をきれいにする働きがあります。また、貧血予防に有効な鉄分を多く含み、成長期の児童生徒に積極的に食べてほしい食品の一つです。ひじきの鉄分は、牛肉などと比べ吸収率はよくありませんが、野菜といっしょに食べることで鉄分の吸収を助けてくれます。
21	火	ごはん		はたはたの南蛮漬け	とりっこ汁  白ねぎの炒め物	ほか	はたはた とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しめじ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら さといも こんにやく はるさめ	小学校 628	小学校 22.5	小学校 16.7	小学校 2.2	●はたはたについて・・・はたはたは、鳥取県東部でよく水揚げされます。同じ日本海側の秋田県では、子持ちのはたはたが有名ですが、鳥取のものは、身に脂がのってうまみがつよいのが特徴です。今日は、カルシウムをしっかりとるために、頭から尾まで食べられるよう油で揚げました。
22	水	大山小麦 コッペパン		しいらのノンエッグ マヨネーズ焼き	カレーポトフ  さやいんげんのソテー	ほか	しいら ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	パセリ にんじん たまねぎ スイートコーン セロリ	らっきょう キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも あぶら	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 604	小学校 27.9	小学校 22.1	小学校 3.1	●しいらのノンエッグマヨネーズ焼きについて・・・今日のしいらのノンエッグマヨネーズ焼きは、味付けに、地元でとれた砂丘らっきょうの酢づけを刻んで使用しています。らっきょうを入れることで、さっぱりとした味にしたり、魚のおいさを消したりします。魚が苦手な人でも食べやすいように工夫しました。
23	木	ごはん		若鶏肉の照り焼き	沢煮椀  うの花の炒り煮	ほか	とりにく ぶたにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ グリンピース ごぼう	しょうが たけのこ はくさい ほししいたけ	ごはん さとう		小学校 661	小学校 26.8	小学校 19.6	小学校 2.1	●沢煮椀について・・・沢煮椀の「沢」とは、「沢山の」という意味で、千切りにした野菜と豚や鶏などの肉といっしょにした汁物のことをいいます。今日は、たけのこ、はくさい、にんじん、ほししいたけ、ごぼう、ねぎ、豚肉を入れました。沢煮椀の由来は、いろいろあるので、調べてみるとおもしろいですよ。
24	金	ごはん		あじフライ	もずくとなめこのみそ汁  切干大根のゆかり和え	ほか	あじ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな しそ えのきたけ キャベツ	なめこ もやし きりぼしだいこん キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	小学校 609	小学校 19.8	小学校 16.4	小学校 2.2	●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、胃や腸の痛んだ粘膜を修復する働きがあります。今日は、切干大根のゆかり和えの中に入っています。春は、気候の変化や生活スタイルの変化など胃腸の調子を崩しがちです。キャベツパワーで、元気に過ごしましょう。
27	月	ごはん		ドライカレー	エリンギのスープ  らっきょう入りポテトサラダ	ほか	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり らっきょう エリンギ	たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 655	小学校 23.8	小学校 17.9	小学校 2.2	●ごはんについて・・・学校給食のご飯は、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、毎日元気に活動するための必要なエネルギー源となります。ご飯の甘みを感じられるので、よくかんで食べてみてください。
28	火	ごはん		かれいの から揚げ	河内さといもの五目煮  キャベツの煮びたし	ほか	えてかれい とりにく	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう キャベツ グリンピース えのきたけ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく さといも	あぶら	小学校 631	小学校 24.9	小学校 14.8	小学校 2.1	★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、かみごたえのある食材として、かれいやこんにやくを使用しています。よくかんで食べましょう。
30	木	ごはん		フライドチキン	野菜たっぷりミネストローネ  いろどりマリネ	ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ えだまめ スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 767	小学校 27.7	小学校 25.7	小学校 2.1	●フライドチキンについて・・・今日のフライドチキンは、ジャマイカのジャークチキン味です。ジャマイカのオリンピックキャンプ地として、鳥取市が選ばれました。布勢陸上競技場で近い将来、世界一流の走りを見ることが出来ます。このフライドチキンには、国際交流、国際理解の意味を込めています。ぜひ、ジャマイカについて学ぶきっかけにしたいと思います。

\*本月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。また、今日は3月の特別臨時休業に伴い、食材の活用を行っております。ご理解をよろしくお願いいたします。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。