

令和2年度

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



鳥取市立第二学校給食センター

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				 こん だ て し め だい 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	
9	木	ごはん		このひら お好み平つくね	てまりふのすまし汁 ほうれんそうののり酢和え		とりにく	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ねぎ	ほししいたけ えのきたけ ほうれんそう たまねぎ もやし キャベツ	ごはん てまりふ さとう		小学校	小学校	小学校	小学校	●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。 
祝	10	金	菜めし		さわらの梅あんかけ 切干大根の含め煮	お祝い デザート	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん あおな グリーンピース	うめ たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん お祝いデザート		737	27.8	21.3	3.6	★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。さわらは、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て、献立に取り入れました。デザートもつきますので、楽しみにしていてください。
13	月	ごはん		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		ぶたにく さけ たら	ぎゅうにゅう さけ たら	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 こむぎこ	あぶら ごまあぶら でんぶん パンこ	657	20.7	20.1	1.7	●境港サーモンについて・・・さけのことを英語でサーモンといいます。境港サーモンは、日本海の冬の荒波の中で成長し、水揚げされます。そのため、身が引き締まりおいしくなります。今日は境港サーモンがたっぷり入ったメンチカツです。十分味わって食べてください。
14	火	ごはん		チキンハムステーキ	ハヤシシチュー ブロッコリーといかのソテー		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう さけ たら	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 さとう こむぎこ	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		ロースハム だいず	ぎゅうにゅう さけ たら	にんじん こまつな かぼちゃ	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低く、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	ごはん		さばの塩焼き	白玉団子汁 さつまいものうま煮		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	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 こんにやく さとう		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	ごはん		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 さけ たら	にんじん こまつな キャベツ もやし しろねぎ	しょうが しいたけ キャベツ 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。
													746	29.1	20.2	2.6	

※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。また、今月は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。



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					
				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						
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		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はたらきがあります。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がよくありませんが、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		はたはた とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	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	628	22.5	16.7	2.2		
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		しいら ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん さやいんげん スイートコーン	らっきょう キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	604	27.9	22.1	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、魚のにおいを消したりします。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		とりにく ぶたにく おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンピース	しょうが たけのこ はくさい ごぼう	ごはん さとう		661	26.8	19.6	2.1		
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		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	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	609	19.8	16.4	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		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ らっきょう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	655	23.8	17.9	2.2		
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		えてかれい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	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	あぶら さとう	631	24.9	14.8	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		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	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	あぶら さとう	767	27.7	25.7	2.1		