

令和2年 4月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしょくもくひょう
鳥取市の今月の給食目標

きゅうしょく たの た
給食を楽しく食べよう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	食塩 グラム	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
9	木	★今年度最初の給食について 今日から給食が始まります。みんなで協力して準備や片付けをして、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。今日は、豆腐と魚のすり身を混ぜて蒸しあげた豆腐竹輪の磯辺揚げです。	ごはん		豆腐竹輪の 磯辺揚げ	さつまいものみそ汁 春キャベツの塩こうじ炒め		とうふちくわ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな あかピーマン	だいこん ごぼう キャベツ しろねぎ きピーマン	こめ しおこうじ あぶら こむぎこ てんぷん さつまいも	あぶら	(小) 634 (中) 760	(小) 20.6 (中) 25.4	(小) 328 (中) 360	(小) 2.4 (中) 3.2
10	金	★【入学・進級お祝い献立】★ 今日はみなさんの入学と進級をお祝いする献立です。「桜のすまし汁」の中には、給食センターで型抜きをしたにんじんも入っていますので探してみてください。お祝いのいちごクレープも取り入れました。	ゆかりごはん		境港サーモンの 西京焼き	桜のすまし汁 千草和え	お祝い クレープ	サーモン しろみそ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	あかしそ ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし えのきたけ	こめ さとう さくらふ クレープ	ごまあぶら	713 787	26.4 28.2	301 314	2.3 2.8
13	月	★給食のパンについて 毎週月曜日はパンの日です。給食のパンは、大山小麦を使ったコッペパンや、鳥取市産の米粉を使った米粉パンなどがあります。今日は春らしく花の形をしたアップルパンにしました。	花形 アップルパン		豆腐 ハンバーグ	コーンの豆乳ポタージュ だいこんのサラダ		とうふ とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	パセリ チンゲンサイ にんじん	りんご スイートコーン たまねぎ だいこん	コッペパン さとう てんぷん じゃがいも こめこ	あぶら	677 815	28.1 33.6	307 326	2.9 3.6
14	火	★給食のご飯について 火曜日から金曜日はごはんの日です。ごはんは、河原町産の「こしひかり」と「ひとめぼれ」をブレンドした「おかわりくん」というお米を給食センターで炊いています。季節に合わせて炊き込みごはんなども登場します。	ごはん		はまの白ねぎ ソースかけ	けんちん汁 ひじきの炒り煮		はまち とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが しろねぎ ごぼう れんこん だいこん	こめ てんぷん さとう こんにゃく	あぶら	642 745	25.9 29.9	344 366	2.1 2.5
15	水	★だしについて だしは、和食の基本であり、さまざまな料理にだしを活用しています。給食では、みそ汁やすまし汁、煮物などに煮干しや削り節でとっただしを使っています。今日は、煮干しでだしをとったみそ汁です。	ごはん		若鶏肉の から揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 高野豆腐の含め煮		とりにく みそ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	かぶ しろねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ てんぷん こむぎこ さとう	あぶら	684 791	25.7 29	359 389	2.7 3.2
16	木	★たけのこについて たけのこは、芽が出るとぐんぐんと伸びていき、1日に1メートル以上も伸びることがある成長の早い野菜です。食べ物が一番おいしくなる時期のことを「旬」といい、たけのこの旬は春です。給食では鳥取県産のたけのこを使っています。	ごはん		しゅうまい	たけのこの中華スープ はるさめの炒め物		ぶたにく いとかまぼこ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	たけのこ もやし ほししいたけ たまねぎ	こめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	590 706	20.6 25.2	289 307	2.3 2.9
17	金	★【食育の日献立】★ 毎月19日の食育の日にちなんで献立です。今日は、お祝いの時に食べられている赤飯を取り入れました。また、鳥取港で水揚げされたたらやいか、鳥取県産のながいもなど地元でとれたものがたくさん入った献立です。	食育の日 赤飯 (ごま塩)		たらフライ	ながいものみそ汁 いかの酢のもの	おいしい	あずき あぶらあげ みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ しろねぎ きゅうり	こめ さとう ごま ながいも おいり パンこ こむぎこ てんぷん	ごま	630 732	23.2 26.7	312 331	2.6 3.1	

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

令和2年

4月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうよくむくひょう
鳥取市の今月の給食目標

きゅうしょく たの た
給食を楽しく食べよう



なっしちゃん

とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて しょくひん</small> 献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			主 食	牛乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく糖・いも類 さとう・菓子					油 類
20	月	☆ミネストローネについて ミネストローネはイタリアの家庭料理です。具だくさんの野菜スープで、トマトを使ったものが多いです。給食では、季節によってさまざまな野菜を入れて作ります。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ささみの フレーク焼き	ミネストローネ チンゲンサイのソテー	ささみ ウィナー ベーコン	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	にんじん トマト キャベツ	たまねぎ だいこん にんにく	コッペパン パンこ コーンフレーク さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	(小) 605 (中) 699	(小) 25.5 (中) 28.0	(小) 336 (中) 355	(小) 3.8 (中) 4.4	
21	火	☆ちりめんじゃこについて ちりめんじゃこは、いわしの加工品のひとつで、カルシウムが豊富に含まれています。今日は、ちりめんじゃこをカリカリに焼いて野菜と一緒に和え物にしました。	ご飯		はたはたの から揚げ	こもくに 五目煮 キャベツのじゃこ和え	はたはた ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう あぶら てんぷん こむぎこ じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	683 792	26.9 31.5	327 346	2.2 2.8	
22	水	☆ブロッコリーについて 花のつぼみを食べる花野菜の仲間、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。鳥取県では大山のふもとの黒ぼくで作られた「大山ブロッコリー」が多く生産されています。	ご飯		ぶたにくの しょうが焼き	こまつなと厚揚げのみそ汁 ブロッコリーのごま炒め	ぶたにく あつあげ みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう こまつな ブロッコリー	しょうが だいこん たまねぎ キャベツ	こめ さとう ごまあぶら ごま	599 694	26.0 30.0	355 379	2.0 2.6			
23	木	☆いわしについて いわしは古くから親しまれていて、日本各地の郷土料理にも多く使われている魚です。鳥取県内でも水揚げが多いです。今日は、境港で水揚げされたいわしをフライにして、梨ソースをかけました。	ご飯		いわしフライの なしソースかけ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮	いわし ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	なしピューレ たまねぎ しめじ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	673 744	23.6 25.4	361 382	2.8 2.9		
24	金	☆ポークカレーについて 給食のカレーには、隠し味に佐治町産の梨ピューレを加えて、甘みを出しています。また、給食センターでは大きな釜で一度にたくさん量の具材を煮込んで作るため、よりおいしいカレーができます。	むぎご飯 麦ご飯		照り焼きチキン 海そうサラダ	ポークカレー かいそう サラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん にんにく たまねぎ えだまめ なしピューレ だいこん きゅうり	こめ むぎ あぶら てんぷん さとう じゃがいも	745 864	28.1 32.8	293 309	3.5 4.0			
27	月	☆らっきょうについて らっきょうは鳥取県の東部や中部の砂丘地で栽培が盛んです。鳥取市では、福部町で生産されており、白くてしゃきしゃきとした歯ごたえが特徴です。今日は、サラダに刻んだらっきょうが入っています。	こめこ 米粉パン		メンチカツ	はるさめスープ らっきょう サラダ	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう らっきょう	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし スイートコーン えのきたけ キャベツ らっきょう	こめこパン あぶら パンこ はるさめ	605 755	20.9 25.8	406 475	2.8 3.5		
28	火	★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日はかみかみ献立として、かみごたえのある食材を取り入れた献立にしています。今日は、れんこんやこんにゃくを使ったれんこんのピリ辛炒めです。よくかんで食べましょう。	わかめご飯 わかめご飯		さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き	ぶたじる 豚汁 れんこんのピリ辛炒め	さわら ぶたにく みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん さやいんげん れんこん	だいこん ごぼう しろねぎ れんこん	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも あぶら こんにゃく さとう	659 768	25.9 30.2	287 302	2.3 2.7		
30	木	☆もずくについて 藻に付いて育つことから「藻に付く」で「もずく」と呼ばれるようになりました。つるつるとした食感が人気です。給食では、今日のスープのように汁物にもずくを使うことが多いです。	ご飯		焼肉	もずく スープ いた 炒めナムル	ぶたにく みぞ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	ねぎ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし なしピューレ	こめ ごま あぶら ごまあぶら	585 669	25.9 29.1	327 350	2.9 3.3		

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。