

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



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて 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 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	ごはん		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 ほうれんそう もやし	ほししいたけ 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 中学校 667	小学校 18.5 中学校 20.7	小学校 14.8 中学校 16.1	小学校 2.3 中学校 2.7	●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		737 834	27.8 32.6	21.3 23.1	3.6 4.3	★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 とりにく	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 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	657 790	20.7 24.6	20.1 25.2	1.7 2.1	●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 とりにく	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	あぶら オリーブあぶら	676 781	24.1 27.4	15.2 17.2	2.6 3.2	●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 とりにく	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	595 738	22.8 27.1	24.8 30.9	3.0 3.6	●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		656 753	25.8 29.2	15.6 17.1	2.1 2.4	●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、賀露の地元で生産され、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 とりにく	にんじん こまつな キャベツ もやし	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		636 746	25.1 29.1	17.9 20.2	2.1 2.6	★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。

※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」がご覧いただけます。

令和2年度

4月の予定献立表



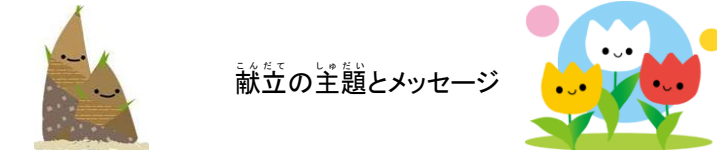
鳥取市の今月の給食めあて



給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター

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				
				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 レタス	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 中学校 687	小学校 20.9 中学校 23.7	小学校 16.0 中学校 17.7	小学校 2.1 中学校 2.6	●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 しろうねぎ にんにく	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	628 780	22.5 29.0	16.7 22.7	2.2 3.4	●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ことが特徴です。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		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 あぶら	ノンエッグマヨネーズ	604 736	27.9 35.3	22.1 25.7	3.1 3.8	●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		661 760	26.8 30.8	19.6 21.7	2.1 2.5	●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肉や鶏肉などの肉を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。
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	なめこ もやし きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	609 732	19.8 23.9	16.4 20.2	2.2 2.7	●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	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	655 754	23.8 26.9	17.9 20.3	2.2 2.6	●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、毎日を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		えてかれいの から揚げ	河内さといもの五目煮 キャベツの煮びたし		かれい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ グリーンピース	たまねぎ しろうねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら でんぶん さといも	631 726	24.9 28.8	14.8 16.4	2.1 2.7	★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 いりどりマリネ		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	767 881	27.7 31.5	25.7 29.0	2.1 2.5	●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。布勢陸上競技場では、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。

※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」がご覧いただけます。