

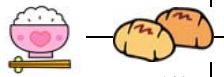
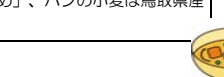
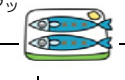
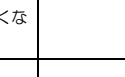
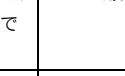
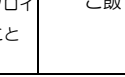
令和2年度 4月予定献立表



今月のめあて「給食を楽しく食べよう」



鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	 こどもで 献立のメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海藻）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
9	木	★新年度の給食が始まります★ ご入学ご進級おめでとうございます。今日から新年度の給食が始まります。みなさんの心と体の成長を考えたおいしい給食をめざし、心をこめてお届けします。今年度もどうぞよろしく願います。		上寺地赤飯	 松風焼き 菜の花のソティ	お祝い デザート	とりにく　ゆば だいず みそ　とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう なのはな	たまねぎ　コーン しいたけ　えだまめ しろねぎ ほしだいこん	ごはん くろまい でんぶん　さとう ばんこ　デザート	あぶら まつのみ ごま	小学校 685 中学校 808	30.8 35.9	382 406	1.8 2.1	
10	金	★給食の主食はごはんかパン★ 給食について説明します。給食には主食といって、ごはんまたはパンのどちらかが必ず出ます。みんなが体を動かすものになる食べ物です。一週間のうち、ご飯が4回、パンは1回水曜日と決まっています。お米は青谷町産の「きぬむすめ」、パンの小麦は鳥取県産の「大山小麦」です。		ごはん	 さわらのフライ チキンカレー お花見なます		さわら　ふ とりにく とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ　だいこん しいたけ　きゅうり グリーンピース	にんにく　しょうが たまねぎ　だいこん しいたけ　きゅうり グリンピース	ごはん こむぎこ　ばんこ でんぶん　さとう じゃがいも	あぶら ごま	720 861	28.9 34.1	297 312	2.9 3.4	
13	月	★主菜と副菜で栄養バランスいいね！★ 給食では「主菜」といって魚や肉などをつかったおかずと「副菜」といって野菜や海藻などをつかったおかずを組み合わせて出します。今日の主菜は「タンドリーチキン」副菜は「春野菜のポトフ」と「五目煮豆」です。この組み合わせで栄養バランスがアップします。	 	ごはん	 タンドリー チキン 春野菜のポトフ 五目煮豆		とりにく ウィンナー だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　にんにく しょうが　きゃべつ セロリ	ごはん じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	674 802	27.4 31.9	299 314	3.5 4.1	
14	火	★毎日、牛乳がでます★ 今日も給食の説明です。給食には毎日牛乳がでます。これは学校給食の基準となっています。成長期の子どもたちにとって大切な栄養素である「カルシウム」が不足しないように考えられているためです。ただし、なかには食物アレルギーがある人もいるので気を付けたいといけませんね。		ちらし寿司	 たらの カップ焼き ミネストローネ ブロッコリーのごま醤油		たら とうふちくわ とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト グリーンアスパラ パセリ ブロッコリー	たまねぎ　コーン グリンピース セロリ　しいたけ だけのこ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	601 722	25.1 29.3	293 307	3.7 4.4	
15	水	★パンと種類の組み合わせについて★ 給食ではパンの日に麺をつかった料理を組み合わせることがあります。給食で出すことができるうどんやラーメンの量はほんの少しです。それだけではエネルギーが足りません。今日のビーフンはお米から作られた麺です。一人分は7グラムから8グラムです。		食パン	 お花バーグの あけぼのソース スープビーフン いちごジャム		ぶたにく とうふ おから とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんどう にんじん パセリ	だいこん　しろねぎ たまねぎ　きくらげ だけのこ レモンかじゅう	パン　さとう みずあめ でんぶん ビーフン	あぶら ノンエッグマヨネーズ	583 702	23.0 27.6	354 400	3.6 4.4	
16	木	★食事のあいさつについて★ 食事のあいさつとして、みなさんは「いただきます」「ごちそうさま」をいいますね。「いただきます」は「食べ物の命をいただく」ことへの感謝。「ごちそうさま」は「食べ物をつくったり準備してくださった」ことへの感謝の意味があります。ありがとうございます気持ちを込めていみましょう。		ごはん	 竹輪の 磯辺揚げ 肉じゃが ひじきサラダ		ちくわ ぶたにく がんもどき かまぼこ	ぎゅうにゅう のり ひじき	にんじん	たまねぎ　しょうが えだまめ きゅうり コーン	ごはん こむぎこ　さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら オリーブあぶら	657 782	25.5 29.6	307 323	2.8 3.3	
17	金	★学校給食と地元の食べ物について★ 学校給食の食べ物は、青谷町産の食べものを中心に取り入れます。献立表には食品名を太字で表しています。青谷町産が手に入らない場合は、東部地区や鳥取県内のものを採ります。ちなみに昨年度の県内産の食べ物の使用率は80%でした。これってすごくないですか？		ごはん	 チャプチェ 豆腐ごまみそ汁 鳥取っ子コロッケ		ぎゅうにく とうふ　みそ とうにゅう あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　しいたけ だいこん　しろねぎ はくさい	ごはん はるさめ　ばんこ さとう　ながいも じゃがいも	ごまあぶら ごま	664 768	21.3 23.9	321 339	1.8 2.1	
20	月	★さばについて★ 肉に含まれる脂肪をとりすぎると、血管の中に脂肪がたまり生活習慣病のもととなります。一方さばやイワシなどに含まれる魚の脂肪は、血液をサラサラにしてくれるといわれます。肉と魚、どちらにも偏ることなく食べることが健康のひけつです。		ごはん	 さばの カレー焼き 豚汁 きんぴらごぼう		さば　さつまあげ ぶたにく とうふ　みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　だいこん はくさい　しろねぎ グリンピース コーン	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	630 —	27.3 —	331 —	2.9 —	
21	火	★鶏肉について★ 今日は、みなさんが大好きな鶏のから揚げです。わたしたちが食べている鶏肉のほとんどは、ブロイラーといって40日から50日で早く育つように改良された品種です。ブロイラーに対してもともと日本で飼われてきた鶏のことは「地鶏」と呼ばれます。鶏のことも知っておきましょう。		ごはん	 鶏のから揚げ キムチスープ パンサンスー		とりにく とうふ　みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　にんにく だいこん　きゃべつ えのき　きゅうり	ごはん でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	641 763	24.5 28.4	295 309	3.3 3.9	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷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。

令和2年度 4月予定献立表



今月のめあて「給食を楽しく食べよう」



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	献立のメッセージ	献立名					赤		緑		黄		栄養価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
								1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・卵類)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
22	水	★手はきれいかな★ 給食の前、手を洗いましたか。そしてきちんと洗いましたか。水をつけてサッと流すだけでは、手についた細菌やウイルスなどは落ちません。食事の前には、必ず石けんをつけて指先やつめの周りも洗いましょうね。あなたの手、だいじょうぶかな？	大山小麦 コッペパン		焼きぎょうざ	みそラーメン ささみとアスパラのソティ		ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう 	にんじん グリーンアスパラ	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しろねぎ にんにく きゃべつ コーン	パン ラーメン さとう	あぶら ごま	小学校 572 中学校 679	25.0 29.3	372 411	4.2 5.0
23	木	★グリーンアスパラについて★ グリーンアスパラは、アスリートの食事プログラムに取り入れられるほど疲労回復効果が期待できる食べ物です。乳酸などの疲労物質の燃焼を助けたり、アンモニアを除いたり、まさにリカバリー（疲労回復）パワー満載の野菜です。スポーツで頑張っている人は覚えておきましょう。	わかめご飯		境港サーモンの ムニエル	グリーンポタージュ 牛し大根のソース炒め		さけ ベーコン とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	ブロッコリー ほうれんどう グリーンアスパラ にんじん	たまねぎ きゃべつ だいこん セロリ	ごはん こむぎこ じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	684 820	26.7 31.5	320 339	2.4 2.9
24	金	★新しい学年やクラスに慣れましたか★ いよいよ4月も残り少なくなりました。新しい学校、新しい学年やクラスには慣れましたか。季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。生活リズムに気を付けてバランスの良い食事を心がけ元気に過ごしましょうね。	ご飯		枝豆と豆腐の メンチカツ	あご竹輪のすまし汁 山菜ナムル		あごちくわ とうふ ふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんどう	えだまめ しめじ たまねぎ もやし しろねぎ ぜんまい わらび えのき コーン	ごはん さとう ばんこ	ごまあぶら ごま	566 673	19.1 22.0	309 326	2.0 2.4
27	月	★たけのこについて★ 「筍」はその名のとおり「竹の子」ともです。この時期に土から顔を出してぐんぐん成長します。成長する途中のやわらかな時に収穫して食べます。この時期がとても短いことから、「筍」という漢字には「筍」という文字が使われています。	ご飯		さわらの レモンマリネ	春キャベツのみそ汁 若竹煮		さわら ふ あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん レモンかじゅう	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ えのき しろねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	603 720	25.3 29.8	315 333	2.5 2.9
28	火	★スタミナ納豆について★ スタミナ納豆は、30年以上前に県中部の栄養士さんが、からだにスタミナを子どもたちにおいしく食べてもらいたいと考えて作ったのがはじまりです。今では学校給食の人気メニューの一つになりました。ぜひ、お家でも作ってみてください。作り方は鳥取市のホームページでもご覧になれます。	ご飯		スタミナ納豆	けんちん汁 南瓜とひき肉のフライ		とりにく ぶたにく なっとう とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが だいこん ごぼう しろねぎ たまねぎ	ごはん さといも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	670 831	28.2 33.5	321 343	1.8 2.3
30	木	★わかめとたけのこの組み合わせについて★ 「わかめ」「若竹汁」など「わかめ」と「たけのこ」はどちらも春の食べ物であることから組み合わせる料理に使われます。また、色が緑と白、やわらかいものとかたいものという対比が料理のアクセントになります。今日の給食では、「わかめ」と「たけのこ」がスープに入りました。	山菜ご飯		マーマレード チキン	わかめとたけのこのスープ ポテトサラダ		とりにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし しろねぎ	ごはん じゃがいも マーマレード	ノンエッグマヨネーズ	— 756	— 29.9	— 340	— 3.3

★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」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★太字は青谷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。

きゅうしょくは、みじたくと手あらいではじまるよ！

かみの毛が、たべものに入らないようにまじりは、きちんとかぶりましょう。

マスクは、鼻もおおいます。

手は、石けんをつかってしっかりとあらう。きれいなハンカチでふきましょう。

どうぼんは、みんなのしょくじをあつかうたいせつなことです。

手には、いろいろなばい菌がついています。きゅうしょくのまえには、とくにていねいにあらいましょう。

○食器や食缶は床におかないようにしましょう

ろうかひ口は、ほこりやゴミだけでなく、目に見えない菌やウイルスがウウウ…。食器や食缶を床におかないように気をつけよう。

お汁だけやお汁の実だけにならないようにもりつけよう。

○お汁は、かきまぜながらもうけよう

○よい姿勢や正しい持ち方で食べよう

正しいはしのつかい方

せすじをのばす

よくかむ

口に入れたまましゃべらない

しょっきはもつ

足はそろえる

○食事にふさわしい会話をしよう