

令和2年 4月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

きゆうしよく たの た 給食を楽しく食べよう!

日曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	Kcal	グラム	ミリグラム	グラム
9 木	★入学・進級お祝い献立★…ご入学、進級おめでとうございます。今日から給食もスタートです。給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとる楽しいひとときです。みなさんの心と体の成長を考えて、給食センター職員一同、心をこめて作っていきます。	赤飯		若鶏肉のから揚げ	わかめのみそ汁 ほうれんそうのツナ和え	お祝い デザート	とりにく 豆腐 あぶらあげ ツナ	みそ わかめ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん もやし	たまねぎ あずき クレープ でんぶふん さとう	もちごめ ごま あぶら ごまあぶら	小学校 664 中学校 761	26.9 31.4	334 354	2.5 3.2
10 金	★魚(と)の日献立★…今年度から毎月10日は魚を意味するとの日として魚を取り入れた献立を実施します。今日は境港で養殖されたさけを西京焼きにしました。給食を通していろいろな魚の味を覚えていってください。	ちらし 寿司		さけの西京焼き	手まりふのすまし汁 たけのこのどり辛炒め	刻みのり	かまぼこ とりにく 豆腐 みそ	さけ のり	ぎゅうにゅう きぬぎやえんどう	にんじん ほししいたけ れんこん たまねぎ しろうねぎ たけのこ	あぶら さとう てまりふ こんにやく	621 747	26.7 29.6	300 316	2.5 2.9	
13 月	牛骨ラーメンは鳥取県中部、西部でよく食べられている全国的にも珍しい牛の骨でスープを作ったラーメンです。今日は給食用にアレンジし、鳥取県で作られた食材を入れた『とっとり牛骨ラーメン』を作りました。香りやうま味を感じながら食べてほしいです。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の照り焼き	とっとり牛骨ラーメン 海そうサラダ		とりにく なるとまき ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ きくらげ きゅうり キャベツ	パン ドレッシング さとう ラーメン	718	30.6	350	4.1	
14 火	チンゲンサイは葉がやわらかくシャキシャキした食感が特徴の野菜で、骨を丈夫にするカルシウムや、血の材料となる鉄を多く含んでいます。今日は食べやすいようじゃがいもと一緒に炒めました。	ごはん		さばのみそ煮	とろろみれのみそ汁 じゃがいもと チンゲンサイの炒め物	おいり	さば 豆腐 とりにく ベーコン	豆腐 のり	にんじん チンゲンサイ	しょうが えのきたけ はくさい にんにく	あぶら でんぶふん しらたき じゃがいも	705 799	26.2 29.0	302 348	2.5 2.9	
15 水	山菜とは、山に自然に生えている、食べられる植物です。わらびやぜんまい、つくし、たきな、ふき、たけのこなどがあります。春には山菜探しに出かけてみましょう。今日はわらびやたけのこを使用したカレーにしました。春の味を楽しみながらいただきます。	ごはん		たら フレーク揚げ	春の香りカレー さっぱりサラダ		たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく わらび えのきたけ たけのこ なし きゅうり もやし	コーン キャベツ しるねぎ コーンフレーク シエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら さとう	726 872	26.4 31.3	293 316	2.7 3.4	
16 木	今日は、鳥取県産のあじを使って電田揚げを作りました。あじには、「ゼイゴ」と呼ばれるとげのうろこがあります。ゼイゴがしっかりとつき、腹のあたりが丸く、高く膨れ上がっているものを選んでおいしいです。	ごはん		あじの電田揚げ	春野菜のごちそう汁 ぜんまいのごま炒め		あじ あつあげ豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬぎやえんどう	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ たけのこ ぜんまい もやし	あぶら ごまあぶら ごま さとう	607 694	24.1 26.1	289 305	1.9 2.1	
17 金	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。今日は、鳥取県産の梨やたけのこ、鹿野町産のしょうがを給食に取り入れました。5月からは、『とっとりふるさと探検献立』で鳥取市内の各地の特産物が登場します。	地産地消 ごはん		豚肉の梨ソースかけ	豆乳みそ汁 若竹煮		ぶたにく あぶらあげ 豆腐 とりにゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが なし たまねぎ えのきたけ たけのこ しめじ	さとう	608 737	28.2 33.9	317 302	2.4 2.7	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



きゆうしよく たの た
給食を楽しく食べよう!

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
20	月	★世界の料理★…今日は、世界の食文化を給食で体験してもらおうと考え、アメリカやメキシコの郷土料理のチリコンカンを出しました。チリコンカンは肉と豆をチリ風味に味付けをして煮込んだ料理です。パンにはさんでチリコンカンドッグにして食べてみてください。	大山小麦 カットパン		チリコンカン	春キャベツのスープ 切干大根のサラダ		だいず ぶたにく どりにく(ミートボール) かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ しょうが さりほしだいこん コーン	パン でんぶん レッシング	あぶら ごめ	小学校 606 中学校 728	24.7 29.4	346 374	2.9 3.2	
21	火	さわらは、ふつとらとした白身でやわらかく、脂のつうま味があります。さわらは1メートルにもなる大きな魚です。今日は鳥取港で水揚げされたさわらを使用しました。	ごはん		さわらの ピリ辛焼き	肉じゃが ピリ辛焼き こまつなのじゃこ炒め		さわら ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こまつな さやいんげん	にんじん ごまつな さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ	ごめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごまあぶら	627 747	27.1 32.2	346 346	2.4 2.9
22	水	今日は新メニューの『手作り揚げしゅうまい』です。一つずつひき肉で作ったあんを皮で包み、油で揚げているので、具材の風味やパリッとした皮の食感が楽しめると思っています。手作りならではのおいしさを味わってください。	玄米 ごはん		手作り 揚げしゅうまい	八宝菜 豆乳杏仁豆腐		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく たけのこ キャベツ きくらげ	ごめ でんぶん しゅうまいのかわ あぶら とうもろこしあん さとう	ごまあぶら あぶら	666 759	25.2 27.6	282 292	1.6 1.8	
23	木	今日はみそ汁に鳥取県中部で栽培されている砂丘ながいもを入れてあります。ながいもは消化によく、体を元気にする栄養がたっぷり含まれていることから「山のうなぎ」とも呼ばれています。	ごはん		はまちの レモン焼き	砂丘ながいものみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みそ あぶらあげ はまち	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが ごぼう	ごめ ながいも ごま こんにやく さとう	あぶら ごま	617 739	25.2 29.7	302 319	2.2 2.7
24	金	鹿野給食センターで使用しているわかめは、鳥取市気高町酒ノ津でとれた生わかめです。わかめには鉄分やカルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。山陰の日本海の恵みを味わっていただきましょう。	ごはん		はたはたの 南蛮漬	若竹汁 五目豆		はたはた だいず さつまあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ごまつな	たけのこ たまねぎ しめじ	ごめ でんぶん さとう	あぶら	625 754	18.2 20.7	304 322	2.3 2.7
28	火	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。かみかみ献立には、よく噛める食材や歯を丈夫にする栄養が含まれている食材を取り入れています。噛むことを意識して食べてください。	ごはん		れんごんの メンチカツ	もずくのみそ汁 プチッと玄米和え		ぶたにく(メンチカツ) どりにく(メンチカツ) ハム	ぎゅうにゅう もずく ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	れんこん だいこん ごぼう えのきたけ はくさい しょうが	ごめ アーモンド パンこ あぶら ごま さとう	646 742	22.0 24.8	325 346	2.6 2.8	
30	木	アスパラガスは、穂先は筆のような形で、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸が多く含まれています。春から初夏にかけて出回るので、疲れやすいといわれるこの時期にぴったりの食材です。今日はアスパラガスや春野菜の新たまねぎ、春キャベツを炒めて塩こうじで味付けをしました。	キムタク ごはん		キムタク ごはんの具	チンゲンサイの彩りスープ 春野菜の塩こうじ炒め		ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさい(キムチ) だいこん(たくあん) しょうが もやし コーン ほししいたけ アスパラガス キャベツ たまねぎ	ごめ ごまあぶら ぜりー あぶら でんぶん	632 744	25.5 29.8	310 329	2.2 2.8	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合があります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。