

令和3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



鳥取市立国府学校給食センター

| 日 | 曜日 | 主食<br>しゅしょく<br>主食 | 牛乳<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | お か ず             |                   | デザート<br>ほか | た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |  |  | え い じ ょ う<br>栄 養 価 |  |  |  |  <div>こんだて しゅだい<br/>献立の主題とメッセージ</div>  |
|---|----|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--------------------|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |    |                   |                    | 主 菜<br>しゅさい<br>主菜 | 副 菜<br>ふくさい<br>副菜 |            | お も に ち ち ゃ ん に く ほ ね<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に く 筋 肉 ・ 骨<br>は ち ゃ ん に |  |  |  |  |                    |  |  |  |                                                                                                                                                                                                              |

※太字の食材は国府町・福部町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。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和3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



鳥取市立国府学校給食センター

| 日  | 曜日 | 主食                        | 牛乳                                                                                  | お か ず             |                            | デザート<br>ほか | た 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |               |                                              |                                                      |                                       |                 | え い よ う か<br>栄 養 価       |                            |                            |                                                                                                   |                                                           |  |
|----|----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------|------------|-------------------------------------|---------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                           |                                                                                     | 主菜                | 副菜                         |            | おもに血・筋肉・骨・<br>は 歯をつくる(赤)            |               | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)                         |                                                      | おもに熱や力の<br>もとになる(黄)                   |                 | エネルギー<br>kcal            | たんぱく質<br>g                 | 脂質<br>g                    | 食塩<br>g                                                                                           |                                                                                                                                              |                                                                                     |
|    |    |                           |                                                                                     |                   |                            |            | だいきん<br>第1群                         | だいきん<br>第2群   | だいきん<br>第3群                                  | だいきん<br>第4群                                          | だいきん<br>第5群                           | だいきん<br>第6群     |                          |                            |                            |                                                                                                   |                                                                                                                                              |                                                                                     |
| 22 | 木  | ごはん                       |    | あじのかば焼き           | じゃがいものみそ汁<br>いりどり          |            | あじ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく           | ぎゅうにゅう        | ねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん                         | しょうが ごぼう<br>だいこん<br>たまねぎ<br>れんこん                     | ごめ<br>でんぶん じゃがいも<br>こむぎこ さとう<br>こんにやく | あぶら             | 小学校<br>652<br>中学校<br>757 | 小学校<br>25.8<br>中学校<br>28.6 | 小学校<br>18.4<br>中学校<br>20.2 | 小学校<br>2.1<br>中学校<br>2.4                                                                          | ●あじについて・・・あじは、春が旬の魚です。あじのような背が青い魚を青魚とい<br>ます。青魚の脂には、脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病<br>を予防する働きがあります。                                             |                                                                                     |
| 23 | 金  | ごはん                       |    | 豚肉の<br>二十世紀梨ソースかけ | 豆腐団子のスープ<br>ポテトサラダ         |            | ぶたにく<br>とうふ<br>とりにく<br>おさかなソーセージ    | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>パセリ                                  | しょうが しめじ<br>にんにく キャベツ<br>たまねぎ きゅうり<br>なしピューレ         | ごめ<br>さとう<br>じゃがいも                    | ノンエッグマヨネーズ      | 647<br>777               | 24.3<br>28.6               | 20.5<br>23.5               | 2.1<br>2.5                                                                                        | ●二十世紀梨ソースについて・・・今日の豚肉の二十世紀梨ソースかけのソースに<br>は、鳥取県産の二十世紀梨を使って作られた梨ピューレが入っています。梨ピュー<br>レは、カレーや焼肉などの隠し味としても使用しています。                                |                                                                                     |
| 26 | 月  | ごはん                       |    | ささみの<br>レモンソースがらめ | 白ねぎのスープ<br>春雨の炒め物          |            | ささみ<br>かまぼこ<br>ベーコン                 | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>にら                                   | きくらげ しろねぎ<br>たまねぎ<br>スイートコーン<br>レモン                  | ごめ<br>でんぶん さとう<br>こむぎこ<br>はるさめ        | あぶら             | 637<br>754               | 27.0<br>31.2               | 17.2<br>19.1               | 2.8<br>3.4                                                                                        | ●ささみについて・・・ささみは、体を作る働きのあるたんぱく質が、鶏肉の中で一番<br>多く含まれている部分です。形が葉っぱに似ていることから、この名前がつきまし<br>た。今日は、一口大に切ったささみを揚げて、レモンソースでからめています。                     |                                                                                     |
| 27 | 火  | ごはん                       |   | さわらのみそかけ          | 肉じゃが<br>千草和え               |            | さわら<br>ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>ロースハム       | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>さやいんげん<br>こまつな                       | しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>もやし                         | ごめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>こんにやく           | ごまあぶら<br>あぶら    | 630<br>759               | 26.7<br>32.9               | 15.2<br>17.7               | 2.6<br>3.3                                                                                        | ●さわらについて・・・さわらは「魚」へんに「春」と書いて「鱈」と言い、春を告げる魚<br>と言われています。あっさりした味わいで濃いめの味付けと合います。今日は、焼い<br>たさわらにみそのタレをかけました。                                     |                                                                                     |
| 28 | 水  | だいせん こむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン |  | タンドリーチキン          | 押し麦のスープ<br>かみかみごぼうサラダ      |            | とりにく<br>ベーコン<br>ツナ                  | ぎゅうにゅう        | にんじん<br>たまねぎ にんにく<br>しろねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり     | たまねぎ<br>じゃがいも<br>むぎ                                  | コッペパン<br>じゃがいも<br>ごまドレッシング            | あぶら<br>ごまドレッシング | 601<br>722               | 25.5<br>29.9               | 25.8<br>30.1               | 3.3<br>4.0                                                                                        | ★かみかみ献立★・・・鳥取市では、毎月8のつく日は「かみかみ献立」を取り入れて<br>います。今日は、かみごたえがあって、口の中の掃除をしてくれる食物繊維が豊富<br>なごぼうがサラダの中に入っています。健康なからだづくりのために、よくかんで食<br>べる習慣を身につけましょう。 |                                                                                     |
| 30 | 金  | わかめごはん                    |  | とっとりかき揚げ          | 春キャベツのみそ汁<br>じゃがいもの塩こうじソテー |            | いか ベーコン<br>とうふちくわ<br>あぶらあげ<br>みそ    | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>しろねぎ しめじ<br>たまねぎ えだまめ<br>キャベツ<br>もやし | しろねぎ しめじ<br>たまねぎ えだまめ<br>こむぎこ じゃがいも<br>でんぶん<br>しおこうじ | ごめ<br>あぶら                             | 647<br>775      | 21.5<br>24.7             | 18.9<br>21.7               | 2.3<br>2.7                 | ●キャベツについて・・・キャベツは、ビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。ビタミ<br>ンUは、胃や十二指腸の健康を保つ効果があります。今日は、旬の春キャベツがみ<br>そ汁に入っています。 |                                                                                                                                              |                                                                                     |

※太字の食材は国府町・福部町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。☆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。

### 学校給食で学んでほしいこと

学校給食を通して6つのことについて勉強ができるように献立を考えて作っています。

#### ○食事の重要性

食べることの大切さや楽しさを知る。

#### ○心身の健康

心とからだの健康のために必要な栄養素や食事の方法を知る。

#### ○食品を選択する能力

食べ物について正しい情報を知る。

#### ○感謝の心

食べ物を大切に、食に関わる全ての人に感謝する心がもてるようにする。

#### ○社会性

食事のマナーや食べることを通してコミュニケーションの力を身に付ける。

#### ○食文化

地域でとれる食べ物や食文化、食に関わっている歴史を知ることができる。



TORI きゅうちゃん

給食時間は「食べる」ためだけの時間ではなく、「食べる」ことや「食べ物」について勉強する時間でもあります。

給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。



なっしちゃん