



がつ よていこんだてひょう
4月の予定献立表

れいわねんど
令和3年度 鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃん

とっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

きゅうしょく たの た
給食を楽しく食べよう



とっとりしりつけたかがっこきゅうしょく
鳥取市立気高高等学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群			栄養価				こんなで しゅだい 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)	からだ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			
9	金	ご飯		やきにく 焼肉	はるさめスープ ナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にら にんじん チンゲンサイ ほうれんどう	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが えのきたけ もやし だいこん なし	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 559 中学校 636	小学校 21.0 中学校 23.8	小学校 12.0 中学校 13.1	小学校 1.9 中学校 2.4	がっこうきゅうしょく きょう こんねんど がっこうきゅうしょく はじ ●学校給食について…今日から今年度の学校給食が始まります。今はコロナ禍で 難しさがありますが、給食時間は、友達や先生とコミュニケーションをとることができます 大大切なひとときです。みんなで協力しながら、準備や片づけをし、マナーを守って 楽しい給食時間にしましょう。	
12	月	大山小麦 花型パン		トマトソース ハンバーグ	やさい 野菜スープ はる 春キャベツのカレーサラダ	とりにく お祝い いちご ゼリー 	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんどう まぐろ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが えのきたけ エリンギ きゅうり	はながたパン さとう じゃがいも いちごゼリー	/ソーセージマヨネーズ	634 727	23.8 26.6	23.4 25.5	3.4 3.8	★入学進級お祝い献立★…今日は、みなさんの入学・進級をお祝いする献立で はる 春を感じられるように、コッペパンを花形にしたり旬のいちごを使ったゼリーなど を取り入れたりしました。味わって食べましょう。	
13	火	ご飯		あじフライ	あつあ 厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	あじ あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほししいたけ しづねぎ えだまめ	キャベツ ほししいたけ しづねぎ えだまめ	ごめ こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	あぶら	670 780	27.3 32.0	19.7 22.5	2.5 3.0	●あじについて…あじには、「ゼイゴ」と呼ばれる固くとがったうろこの列が、えらか ら尾びれにかけてあるので、食べる時はこのゼイゴを取り除いてから食べます。また、うろこには、「鱗紋」と呼ばれる模様があり、この鱗紋を数えることで、魚の年齢 が分かります。
14	水	ご飯		さわらのピリ辛焼き	もずくスープ チャップチエ	さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく ほうれんどう	にんじん ねぎ ほうれんどう	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ だいこん なし	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	598 694	25.4 29.6	15.7 17.6	2.2 2.6	●さわらについて…さわらは、漢字で魚へんに春と書くことから、春を告げる魚と言 われています。鳥取県内で多く水揚げされる魚で、小さいものは「サゴシ」と呼ばれ ています。
15	木	ゆかり ご飯		わかどり いく 若鶏肉のから揚げ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 いろど 彩りサラダ	とりにく ゆば	ぎゅうにゅう ゆかり にんじん ねぎ プロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	ごめ こむぎこ でんぶん	あぶら	669 773	24.9 28.4	22.7 25.8	2.4 2.8	●鶏肉について…鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれており、筋肉など 体をつくるものになります。また、ビタミンAが多く含まれるので、皮ふや鼻、などの粘 膜を強くしたり、視力を正常に保つたりする働きもあります。	
16	金	ご飯		はまちの照り焼き	にく 肉じゃが いたたまねぎのソース炒め	はまち ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし	しょウガ たまねぎ こんにゃく さとう	ごめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	704 818	32.2 37.6	18.2 20.9	2.3 2.8	●肉じゃがについて…肉じゃがは、「じゃがいも」と「牛肉」や「豚肉」などを甘辛く煮 込んだ料理です。学校給食では、さつま揚げを加え、さらにおいしくなるように工夫 しています。
19	月	大山小麦 コッペパン		チキンのカレー焼き	とっとりきのこのスープ さきゅう ふくべ砂丘らっきょうサラダ	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ほうれんどう	にんじん エリンギ しめじ たまねぎ らっきょう キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう		572 680	23.9 27.9	20.8 23.8	3.2 3.8	★食育の白献血★…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県のよさを感じ てほしいという思いから、地元の食材や特産物をより多く取り入れています。「食の みやこ」というほど優れた鳥取県の食材を通して、地元のよさについて考えてみ ましょう。	
20	火	ご飯		さばの竜田揚げ	あぶらあ 油揚げのみそ汁 きりぼし だいこん ふくに 切干大根の含め煮	さば あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ねぎ いんげん	にんじん キャベツ きりぼしだいこん ふくさとう	しょウガ キャベツ ごめ でんぶん こむぎこ ふさとう	あぶら	677 786	26.2 30.2	22.1 25.6	2.6 2.9	●切干大根について…切干大根は、大根を切って天日で干して乾燥させたもので 太陽の力で、甘みや栄養価がアップします。鉄分、カルシウム、食物繊維など成 長期にわたるみなさんは欠かせない栄養素が多く含まれています。	

ふとじ しょくさい けたかちょうさん しょくさい しょう よてい しょくさい ちゅうとう かんけい さんち へんこう とっとりし こんげつ きゅうしょく
※太字の食材は気高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」をご覧いただけます。



がつ よていこんだてひょう
鳥取市の今月の給食めあて

4月の予定献立表

れいわねんど
令和3年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっちゃん

とっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



とっとりしりつけたかがっこくきゅうしょく
鳥取市立気高高等学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		デザート ほか	たべものはたらき・6つの基礎食品群						えいようか量				こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ				
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・は 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	しつつ 脂質 g	しきさん 食塩 g		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群									
21	水	ご飯	牛乳	チンジャオロース	わかめスープ フルーツミックス		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	たけのこ のんにく えのきたけ たまねぎ ハイン みかん	ごめ さとう でんぶん シャインマスカットゼリー	あぶら	小学校 568 中学校 646	小学校 21.7 中学校 24.3	小学校 10.9 中学校 11.9	小学校 1.9 中学校 2.0	●わかめについて…わかめは、古事記「万葉集」にも登場するほど、古くから日本人に親しまれている海藻です。漢字では、「若い」「芽」と書くことから、以前は若返りの食材として、縁起物、あるいは神様への供え物にされていたようです。				
22	木	ご飯	牛乳	いわしのかぼすレモン煮	とりだんごじる 鶏団子汁 こうやどうふ とりにく みそ 高野豆腐の煮物		いわし こうやどうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん	にんじん かぼす レモン もしや えのきたけ しろねぎ たまねぎ しめじ えたまめ	ごめ さとう でんぶん	あぶら	647 722	29.5 32.5	18.0 19.1	2.8 3.2	●いわしについて…いわしには、のうはついくはたらあぶらほうふふくおり、その効果は「いわし百匹頭の薬」と言われるほどです。また、血液の流れもよくするので、生活習慣病を予防する働きもあります。今日は、かぼすやレモンの柑橘を使って、さっぱりとした味付けにしました。					
23	金	ご飯	牛乳	豚肉の梨ソースかけ	あご竹輪のすまし汁 じゃがいもきんぴら		ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう ほうれんどう いんげん	にんじん ほししいたけ ごぼう じゃがいも なし	ごめ さとう じやがいも なし	ごま ごまあぶら	あぶら	590 677	26.1 29.8	12.1 13.3	2.5 2.9	●じゃがいもについて…じゃがいもは、ちかくさを食べる食材です。炭水化物のほかにも、野菜や果物に含まれるビタミンを多く含んでいることから「大地のりんご」とも呼ばれています。中でも、免疫力を高めてくれるビタミンCは、りんごの約5倍多く含まれています。				
26	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	かき揚げ	にこ 煮込みうどん ツナ和え		あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう しゅんぎく とうがらし ほうれんどう	にんじん しゅんぎく うどん さとう	コッペパン こむぎこ うどん さとう	あぶら	693 825	21.7 24.9	24.2 28.1	3.2 3.8	●うどんについて…うどんは、日本を代表するめん類で、小麦栽培の盛んな地域を中心に、古くから食べられてきました。めん類の中でも消化吸収が最もよいので、運動前や集中力を高めたい時などに食べると、素早くエネルギーを補給することができます。					
27	火	ご飯	牛乳	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	あじのつみれ汁 たけのこのピリ辛炒め		ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん いんげん とうがらし	こまつな にんじん たいこん たけのこ	しょうが キャベツ たいこん たけのこ	ごめ さとう こんにゃく	ごまあぶら	645 742	32.9 38.2	17.9 19.9	2.6 3.0	●たけのこについて…たけのこは、かつては「春のスタミナ食」と言われたほど、強い生命力を持ち、1日におよそ70cmも伸びる食材です。普段私たちは、「芽」の部分を食べますが、放っておくと皮をつけたまま成長し、やがて皮が落ちると、呼び名も「たけのこ」から「竹」に変わります。				
28	水	げんまい 玄米ご飯	牛乳	さけの塩焼き	とりじる 鶏ごぼう汁 かみかみサラダ	さけ とりにく たいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんどう	ごぼう えのきたけ たまねぎ きりばしだいこん もやし えだまめ	ごめ げんまい さとう	ごまあぶら	あぶら	586 671	26.0 30.3	12.1 13.2	2.3 2.8	★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や歯によい食べ物を使った献立が登場します。よくかんで食べると、体にとって嬉しい効果がたくさんあります。今日は、玄米、ごぼう、切干大根を使っています。よくかんで食べましょう。				
30	金	ご飯	牛乳	たらのフレーク焼き	ポークカレー カラフルソテー		たら ぶたにく	ぎゅうにゅう アスパラガス	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ キャベツ スイートコーン なし	ごめ パンこ コーンフレーク じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	あぶら	779 910	26.5 30.7	26.9 31.6	2.6 3.2	●カレーについて…鳥取市の学校給食のカレーには、鳥取県を代表する特産品の「梨」を使ったピューレを入れます。また、大きな鍋で煮込むので、おいしいと人気です。学校給食では、定番の食材から季節の食材まで、色々な食材を組み合わせたカレーが登場します。今日は、豚肉など、家庭でも定番の食材を使用しました。			

*太字の食材は気高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」をご覧いただけます。