



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



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				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は	あ	と	え	も	と					
9	金	ごはん		焼肉	はるさめスープ ナムル	みそ	ぶたにく ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが なしビューレ たまねぎ えのきたけ もやし	ごめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	小学校 580	小学校 23.0	小学校 1.5	小学校 1.9	●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、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 花形パン		トマトソース ハンバーグ	野菜スープ 春キャベツのカレーサラダ	お祝い いちご ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく どうぶ ツナ とうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ きゅうり キャベツ	コッペパン パンこ さとう じゃがいも いちごゼリー	ソネエッグマヨネーズ	654	24.9	24.6	3.2	★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す。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	ごはん		あじフライ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	みそ	あじ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほししいたけ しろねぎ えだまめ	キャベツ ごめ こむぎこ こんにやく パンこ さとう	ごめ でんぶん あぶら こむぎこ こんにやく	670	27.3	19.7	2.5	●あじについて...あじには、「ゼイゴ」と呼ばれる固くど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、魚の年齢がわかります。	
14	水	ごはん		さわらのピリ辛焼き	もずくスープ チャプチェ	みそ	さわら どうぶ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん なしビューレ えのきたけ	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら さとう	598	25.4	15.7	2.2	●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 ごはん		若鶏肉のから揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 彩りサラダ	みそ	とりにく ゆば	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ブロッコリー	あかしそ にんじん ねぎ スイートコーン	たまねぎ しめじ キャベツ	ごめ こむぎこ でんぶん	あぶら	669	24.9	22.7	2.4	●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とになります。また、ビタミンAも多く含まれるので、皮ふや鼻、のどの粘膜を強くしたり、視力を正常に保ったりする働きもあります。
16	金	ごはん		はまちの照り焼き	肉じゃが たまねぎのソース炒め	みそ	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	しょうが たまねぎ もやし	ごめ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	706	32.2	18.2	2.3	●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 ふくべ砂丘らっきょうサラダ	みそ	とりにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん ほうれんそう	エリンギ しめじ たまねぎ キャベツ らっきょう スイートコーン	コッペパン さとう	580	24.2	21.5	3.2	★食育の日献立★...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	ごはん		さばの竜田揚げ	油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮	みそ	さば あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ねぎ さやいんげん	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが キャベツ きりぼしだいこん	ごめ こむぎこ やきふ さつまいも	あぶら	679	25.5	20.8	2.6	●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す。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あたるみなさんには欠かせない栄養素が多く含まれています。

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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。



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



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				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					
21	水	ごはん		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 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たけのこ えのきたけ	ごめ マスカットゼリー	あぶら	小学校 568	小学校 21.7	小学校 10.9	小学校 1.9	●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	ごはん		いわしの かぼすレモン煮	とりだんごじる 鶏団子汁 高野豆腐の煮物	いわし とりにく みそ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん しょうがもやし	かぼす レモン さとう	ごめ さとう	あぶら	小学校 656	小学校 30.8	小学校 18.5	小学校 2.9	●いわしについて…いわしには、脳の発育や働きをよくする脂が豊富に含まれており、その効果は「いわし百匹 頭の薬」と言われるほどです。また、血液の流れをよくするので、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	ごはん		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 ねぎ	にんじん ねぎ	なしピューレ だいこん	ごめ じゃがいも	あぶら	小学校 575	小学校 23.9	小学校 11.5	小学校 2.4	●じゃがいもについて…じゃがいもは、地下の茎を食べる食材です。炭水化物の他にも、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	大山小麦 コッペパン		かき揚げ	煮込みうどん ツナ和え	あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん とうがらし	たまねぎ ごぼう しるねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ	あぶら	小学校 693	小学校 21.7	小学校 24.2	小学校 3.2	●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	ごはん		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 あじ みそ	ぎゅうにゅう ねぎ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ	ごめ さとう	あぶら	小学校 625	小学校 30.7	小学校 16.7	小学校 2.5	●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	玄米ごはん		さけの塩焼き	とりごぼう汁 かみかみサラダ	さけ とりにく ちりめんじゃこ だいず	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	あぶら	小学校 585	小学校 26.0	小学校 12.1	小学校 2.2	★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	ごはん		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 ねぎ	にんじん たまねぎ	たまねぎ えだまめ キャベツ	ごめ ハンニャガイ	あぶら	小学校 786	小学校 26.3	小学校 26.9	小学校 2.6	●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。	

※太字の食材は河原町・用瀬町・佐治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。