



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



Main table containing school lunch menu items, ingredients, and nutritional information for April. Columns include date, main dish, side dish, dessert, and detailed nutrient breakdown.

\*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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 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 こうや豆腐	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 でんぶん		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 だいこん さやいんげん ほししいたけ とうがらし	なしピューレ だいこん さとう	ごめ ごま ごまあぶら		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 にんじん とうがらし	たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ れんこん もやし しゅんぎく	コッペパン こむぎこ うどん さとう	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 ビーنز とりにく	ぎゅうにゅう こまつな にんじん さやいんげん とうがらし	しょうが キャベツ だいこん たけのこ	ごめ さとう こんにやく	ごまあぶら		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 鶏ごぼう汁 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 にんじん ねぎ とうがらし	ごぼう たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん もやし えだまめ	ごめ げんまい さとう こくとう	ごまあぶら		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 にんじん	たまねぎ えだまめ キャベツ なしピューレ スイートコーン	ごめ ハンエッグマヨネーズ バンコ じゃがいも コーンフレーク さつまいも	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。