



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 with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, and Nutritional Info. Includes detailed text for each day's menu and a 'Message' column.

*太字の食材は鳥取市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



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		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	
							はちみつ(赤)	あか	みどり	ととのえる(緑)	き	もどになる(黄)					
21	水	大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	ミネストローネ たまねぎのマリネ	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ スイートコーン	コッペパン でんぶん こめこマカロニ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	551	22.6	18.4	2.8	●たまねぎのマリネについて...「マリネ」とは、オリーブ油や酢を使って、肉や魚、野菜などの食材を浸す料理のことで、食材がやわらかくなったり、調味料の香りがしみ込んで食べやすくなります。今日はたまねぎを使って、さっぱりとしたマリネに仕上げました。	
22	木	ごはん		あじフライ	にらのスタミナ汁 こまつなの煮びたし	あじ ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうがもやし ほししいたけ たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	637	23.6	19.2	2.2	●にらについて...春に収穫されるにらは葉がやわらかく、香りが強いのが特徴です。にらの香り成分「アリシン」には、からだの疲れをやわらげたり、食欲を高めたりする効果があります。今日は鳥取県産の豚肉やみそ、鳥取市産のしょうがなどを入れて、ごま油の風味を効かせた「にらのスタミナ汁」です。	
23	金	ごはん		照り焼きチキン	カレーシチュー フルーツミックス	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく なし みかん	ごはん さとう じゃがいも いちごゼリー ナタデココ	あぶら	749	25.4	21.3	2.4	●カレーシチューについて...カレーは、学校給食の中でも人気メニューのひとつです。たまねぎやじゃがいも、にんじんをたっぷり使い、鳥取市産の梨ピューレやにんにくを入れてよく煮込むことで、野菜のうまみがぎゅっと詰まったカレーができます。今日は豚肉を入れてコクを出しています。	
26	月	ごはん		はたはたのから揚げ	豆腐のみそ汁 砂丘らっきょうの甘酢炒め	はたはた とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	だいこん えのきたけ らっきょう たまねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん ふ さとう	あぶら	579	21.6	16.0	1.9	●砂丘らっきょうについて...鳥取市福部町の砂地で栽培されている砂丘らっきょうは鳥取県の特産品のひとつで、透き通るような白さと、シャリシャリとした食感が特徴です。学校給食でも、サラダやソースなどによく使われています。今日は、鳥取県産の鶏肉やたまねぎ、キャベツなどの野菜と一緒に炒め物にしました。	
27	火	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが ほうれんそうののり和え	さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	673	27.1	17.9	2.4	●さばについて...さばのように背中が青い魚を「青魚」といいます。青魚には、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)や、頭のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。健康的なからだをつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。	
28	水	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	山菜きつねうどん ごぼうサラダ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん うわばみそう えのきたけ ほししいたけ	わらび たけのこ ぜんまい ごぼう たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり	コッペパン パンこ でんぶん マヨネーズ	あぶら ごまドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	650	23.0	26.7	2.7	★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材を取り入れた献立が登場します。よくかむことは、脳を刺激して頭のはたらきをよくしたり、だ液の分泌を促してむし歯を予防したりするはたらきがあります。今日のかみかみメニューは「ごぼうサラダ」です。しっかりとかんで食べましょう。	
30	金	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	具だくさん野菜スープ ポテトソテー	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ なし しめじ だいこん キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら	590	23.6	15.2	2.0	●豚肉について...豚肉には、からだの疲れを取るはたらきのある「ビタミンB1」が多く含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉に、鳥取市佐治町産の梨ピューレを使ったソースをかけました。ゴールデンウィーク明けも元気よく登校できるよう、規則正しい生活をしてしっかりと疲れを取りましょう。	

※太字の食材は鳥取市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。