

がつ よていこんだてひょう  
**4月の予定献立表**

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**



とっとりしりつあおやがっこうきゅうしょく  
鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				
				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	あか	ととのえる(緑)	もともなる(黄)	kcal	g					g
9	金	ごはん		焼肉	はるさめスープ ナムル	ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なし	ごめ	あぶら	559	21.0	12.0	1.9	<p>●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る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。</p> <p>★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。</p> <p>●あじについて...あじには、「ゼイゴ」と呼ばれる固くのがつたうろこの列が、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。</p> <p>●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、春を告げる魚といわれています。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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>★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、地域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、地域のよさについて考えてみましょう。</p> <p>●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。</p>
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 春キャベツのカーレーサラダ	お祝い いちご ゼリー	ぶたにく とうふ とうきゆう	ぎゅうにゅう まぐろ	にんじん こまつな きゅうり キャベツ	しめじ えのきたけ エリンギ たまねぎ	あぶら パンこ さとう じゃがいも いちごゼリー	693 819	29.9 35.2	27.4 31.7	3.2 3.7		
13	火	ごはん		あじフライ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	お祝い いちご ゼリー	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 キャベツ ほししいたけ しろねぎ えだまめ	ごめ あぶら でんぶん こむぎこ さとう パンこ こんにやく	670 780	27.3 32.0	19.7 22.5	2.5 3.0			
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	お祝い いちご ゼリー	さわら とうふ 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 たまねぎ えのきたけ だいこん	ごめ あぶら さとう はるさめ	598 694	25.4 29.6	15.7 17.6	2.2 2.6			
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	お祝い いちご ゼリー	とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	あかしそ にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	ごめ あぶら こむぎこ でんぶん	669 773	24.9 28.4	22.7 25.8	2.4 2.8		
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	お祝い いちご ゼリー	はまち ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん しょうが たまねぎ もやし	ごめ あぶら じゃがいも こんにやく	704 818	32.2 37.6	18.2 20.9	2.3 2.8			
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	お祝い いちご ゼリー	とりにく ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	エリンギ しめじ たまねぎ らっきょう	コッペパン さとう	572 680	23.9 27.9	20.8 23.8	3.2 3.8		
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	お祝い いちご ゼリー	さば あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	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 あぶら でんぶん こむぎこ ふ さとう	677 786	26.2 30.2	22.1 25.6	2.6 2.9		



こんだて しゅだい  
献立の主題とメッセージ



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・ は菌をつくる(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	たんぱく質	脂質	しょくばん 食塩	
							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	ごはん		チンジャオロース	わかめスープ フルーツミックス	ほか	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン たまねぎ にんにく	たけのこ えのきたけ しょうが パイナップル	ごめ さとう でんぶん マスカットゼリー	あぶら	小学校 568	小学校 21.8	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、以前は若かえりとして、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	鶏団子汁 高野豆腐の煮物	ほか	いわし とりにく みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん レモン えのきたけ しろねぎ	かぼす たまねぎ しめじ しょうが もやし	ごめ でんぶん さとう	あぶら	647	29.5	18.0	2.8	●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	ほか	ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ねぎ	なし だいこん ほししいたけ ごぼう	ごめ ごま じゃがいも さとう	ごまあぶら	590	26.1	12.1	2.5	●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	ほか	とうふちくわ あぶらあげ まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ キャベツ もやし	しろねぎ たまねぎ しょうが れんこん	ごめ こめこ うどん さとう	あぶら	693	21.7	24.2	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	ほか	あじ みそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん さやいんげん たけのこ	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	ごあぶら	645	32.9	17.9	2.6	●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	鶏ごぼう汁 かみかみサラダ	黒糖 ビーンズ	さけ とりにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ もやし えだまめ	ごぼう えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん	ごめ げんまい さとう ことうビーンズ	ごまあぶら	587	26.0	12.1	2.3	★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、かみかみ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	ほか	たら ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ アスパラガス なし コーン	たまねぎ えだまめ キャベツ	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	779	26.5	26.9	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。

※太字の食材は青谷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。