令和3年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
9	金	ご飯		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 **ほうれんそう**	たまねぎ キャベツ にんにく **しょうが** なし えのきたけ もやし	**こめ** はるさめ さとう	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 3.3	●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。
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 だいず とうふ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	**こまつな** にんじん トマト	たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも いちごゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	693 819	29.9 35.2	27.4 31.7	3.2 3.7	**★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	ご飯		あじフライ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		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 しいたけ しろねぎ えだまめ	**こめ** でんぷん 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 チャプチェ		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**	**しょうが** にんにく たまねぎ なし えのきたけ だいこん	**こめ** 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		若鶏肉のから揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 彩りサラダ		とりにく ゆば	ぎゅうにゅう	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	**こめ** こむぎこ でんぷん	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	ご飯		はまちの照り焼き	肉じゃが 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	**しょうが** たまねぎ もやし	**こめ** 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 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	にんじん **ほうれんそう**	エリンギ しめじ たまねぎ らっきょう キャベツ 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	ご飯		さばの竜田揚げ	油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		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	**こめ** でんぷん 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。

※太字の食材は鹿野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。

令和3年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
21	水	ご飯		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 **しょうが** にんにく えのきたけ たまねぎ パイン みかん	**こめ** さとう でんぷん 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		いわしのかぼすレモン煮	鶏団子汁 高野豆腐の煮物		いわし とりにく **みそ** こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	かぼす レモン **しょうが** もやし えのきたけ しろねぎ たまねぎ しめじ えだまめ	**こめ** でんぷん さとう		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、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	ご飯		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	にんじん ねぎ さやいんげん	なし だいこん しいたけ ごぼう	**こめ** じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	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、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	**振替休日のため給食はありません。**															
27	火	ご飯		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** とりにく	ぎゅうにゅう	**こまつな** にんじん さやいんげん	**しょうが** キャベツ だいこん たけのこ	**こめ** 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	玄米ご飯		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	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん もやし えだまめ	**こめ** げんまい さとう こくとうビーンズ	ごまあぶら	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	**全校遠足のため給食はありません。**															

※太字の食材は鹿野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。