

がつ
4月の予定献立表

よ ていこんだてひょう

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて



きゅうしよく 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よく
鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						えい よ う か 栄 養 価				こんだて 献立の主題とメッセージ
				しゅさい 主 菜	ふくさい 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	しょ糖 食塩 g	
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群					
11	月	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の あ から揚げ	しいたけのみそ汁 ほうれんそうののり酢和え	祝 いわ お祝い ゼリー	とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	しいたけ たまねぎ だいこん もやし	こめ でんぶん こむぎこ おいわいゼリー さとう	あぶら	小学校 712	小学校 24.6	小学校 23.8	小学校 2.4	★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。学校給食の人気メニューの一つ、若鶏肉のから揚げを主菜にしました。コロナ禍での学校生活は、何かと制限されることも多いですが、学校給食を楽しみに登校してもらえたらと思います。
12	火	だいせんこむぎ 大山小麦 キャロット パン		とうにゅう 豆乳グラタン	こめこ 米粉マカロニとブロッコリー のスープ キャベツとツナのソテー		おから とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	だいこん エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも こめこ こめこマカロニ	あぶら	606	19.7	20.6	3.0	●キャベツについて…キャベツに含まれるビタミンUという成分には、胃や腸の粘膜を修復する働きがあります。キャベツは、サラダや漬物、炒め物と幅広く料理に使うことができます。今日は、キャベツをソテーに使用しました。
13	水	なめし 菜飯		たらのなんばんづ たらの南蛮漬け	さわ に わん 沢煮椀 きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		たら ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きょうな だいこんば ひろしまな グリーンピース	たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	625	24.3	16.9	3.1	●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、地方によっては、「干切大根」と呼ばれます。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とって欠かせない栄養素が多く含まれています。
14	木	むぎはん 麦ご飯		チキンナゲット	とっとりぎゅうつとカレー ごぼうサラダ		とりにく ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう なし	たまねぎ にんにく ごぼう きゅうり	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	704	24.9	19.9	3.0	●とっとりぎゅうつとカレーについて…今日のカレーには、市産や県産の野菜・牛肉・梨ピューレを入れました。また、成長期に必要な鉄分を多く含んだ豚のレバーも加えています。おいしさと栄養がぎゅっと詰まったカレーの味はいかがですか。
15	金	はん ご飯		さばのしおや さばの塩こうじ焼き	さんさい 山菜のみそ汁 い 炒りどり		さば みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきたけ たけのこ	たまねぎ しろねぎ れんこん わらび	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	613	26.4	16.4	2.6	●さばについて…鳥取市には、「焼きさば」や「さばの塩こうじ漬け」などさばを使った郷土料理があり、さばは身近な食文化の一つです。今日は、さば本来の味がしっかり味わえるように塩こうじ焼きにしました。
18	月	かみじちまい 上寺地米 はん ご飯		かれいのあ かれいのから揚げ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 ちぐさあ 千草和え	かみかみ こんぶ	かれい ゆば チキンハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな みつば	たまねぎ えのきたけ しめじ もやし	こめ かみじちまい こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	592	25.1	16.5	2.0	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食べ物や菌によい食べ物を使った献立が登場します。今日のかみかみ食材は、鳥取港で水揚げされたかれいです。一夜干しのエテがれいを高温の油で揚げ、頭や小骨も食べられるように調理しました。骨に気をつけてよくかんで食べて食べましょう。
19	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリソース スティック ハンバーグ	たけのこのスープ や 焼きそば		ぎゅうにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン レタス キャベツ	たけのこ たまねぎ ちゅうかめん さとう	コッペパン パンこ さとう	あぶら	601	23.0	18.9	3.8	●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も伸びることもある食材です。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。

※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」「給食レシビ」をご覧ください。

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 つ こ う き ェ う し ェ く
鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

日	曜日	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	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 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(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	しょ糖 食塩 g	
							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					
20	水	ごはん		はまちのフライ	ごもくに 五目煮 かんてん うめ あ 寒天の梅和え		はまち かつおぶし	ぎゅうにゅう かんてん	にんじん きゅうり	たまねぎ ごぼう	こめ パンこ	あぶら オリーブあぶら	小学校 718	小学校 22.1	小学校 20.7	小学校 1.9	●はまちについて…今日のはまちは、鳥取港で水揚げされたものです。成長とともに、名前が変わる出世魚で、日本海側では「ツバス」「イナダ」「ハマチ」「ブリ」と呼ばれます。はまちの脂には、脳のはたらきをよくしたり、血液の流れをスムーズにしたりするはたらきがあります。
21	木	ごはん		ポークソテー	ミネストローネ ほうれんそうと コーンのソテー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく	こめ マカロニ	あぶら さとう	610 706	26.6 30.9	15.0 16.7	2.2 2.5	●ほうれんそうについて…ほうれんそうの葉は、下の葉ほど広くタンポポの葉のように広がっています。これは、すべての葉が太陽の光をまんべんなく浴びることができるようにするため、また風の影響を受けにくく育ちやすくなります。
22	金	ごはん		ちくわのかおり揚げ	わかめのみそ汁 さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ		ちくわ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ	たまねぎ らっきょう しょうが	こめ こむぎこ さとう	あぶら さとう	696 777	27.3 29.9	21.1 22.6	3.5 3.8	●わかめについて…みそ汁や酢の物によく使われるわかめですが、海の中での大きさはどれくらいだと思いますか。長さは約1.5メートル、幅は約90センチです。大きなものだとしながが4メートルにもなるそうです。わかめの旬はまさにこれからです。わかめのおいしさを家庭でも味わってください。
25	月	ごはん		ホイコーロー	きくらげのスープ フルーツミックス		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく きくらげ	こめ ナタデココ	あぶら	574 666	19.7 23.0	12.4 14.0	1.8 2.1	●きくらげについて…「木に耳」と書いてきくらげと読みます。きのこの仲間です。最近では、鳥取市内でも盛んに栽培されるようになりました。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えるのに役立ちます。
26	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の レモン焼き	はるいろとうにゅう 春色豆乳ポタージュ いかとキャベツのサラダ		とりにく とうにゅう いか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	レモン たまねぎ	コッペパン じゃがいも	オリーブあぶら	479 808	28.0 32.9	26.6 30.8	3.2 3.9	●春色ポタージュについて…みなさんは、春という何色をイメージするでしょうか。今日は、旬のグリーンピースを使って緑色のポタージュを作りました。また、若鶏肉のソースにレモンを使い、さわやかな味に仕上げました。献立でも春を感じられるように工夫しています。
27	水	ごはん		はたはたの から揚げ	わかたけじる 若竹汁 ながいものみそ煮		はたはた あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えのきたけ	たまねぎ たけのこ しろねぎ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	605 707	21.7 25.4	17.3 20.2	2.3 2.6	●はたはたについて…はたはたは、白身の魚で味は淡泊ですが、脂がのっているので、煮つけにしたり、一夜干しにして焼いたり、揚げたりといろいろな料理でおいしくいただけます。給食では、鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。油でカラッと揚げているので、頭も骨も食べることができます。
28	木	ごはん		ぎょうざ	キムチスープ チャブチェ		とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ もやし にんにく	こめ さとう	ごまあぶら	621 695	20.9 22.9	15.8 16.8	3.1 3.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」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、脳の血流が増え頭のはたらきがよくなります。今日は、かみごたえが出るようにチャブチェに牛肉を加えました。よくかんで食べましょう。

※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。