



令和4年度 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



鳥取市立第二学校給食センター

Main table with columns for date, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and nutritional information. Includes special notices for '入学進級お祝い献立' and '食育の日'.

※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



鳥取市立第二学校給食センター

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		おもに体の調子		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							はちまき(赤)	あか	ととのえる(緑)	みどり	もとななる(黄)	だいこん第1群					
20	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	きくらげのスープ はるさめサラダ	ます ローズハム	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ きゅうり	たまねぎ きくらげ もやし キャベツ きゅうり	コッペパン ノンエッグ マヨネーズ	はるさめ さとう	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	●きくらげについて...きくらげと海のものと思われがちですが、しいたけなどと同じきのこの仲間です。きくらげは日光に当たるとビタミンDが増えます。ビタミンDは、カルシウムと一緒に食べることで骨を強くする効果があります。今日はスープの中にきくらげが入っています。	
21	木	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮	厚揚げときぬさやのみそ汁 そぼろだいこん	いわし あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ だいこん しょうが	にんじん たまねぎ だいこん しょうが	たまねぎ だいこん しょうが	ごはん さいりめ こんにやく でんぶん さとう		612 702	21.5 24.7	18.5 21.0	2.0 2.5	●きぬさやについて...「きぬさやえんどう」のことを簡単に「きぬさや」と呼びます。さやの中の豆が大きくなる前の春から初夏にかけて収穫されます。そのまま成長させ豆が大きくなると「グリーンピース」になります。今日は、きぬさやの風味が引き立つみそ汁にしました。	
22	金	ごはん	牛乳	さといもコロッケ	さわにわん 沢煮焼 春キャベツの塩だれ炒め	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しろねぎ	にんじん たまねぎ にんにく ごぼう しろねぎ	はくさい キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく ごぼう しろねぎ	ごはん じゃがいも さいりめ パンこ	あぶら ごまあぶら	635 702	17.0 18.8	19.7 20.6	1.5 1.8	●春キャベツについて...4月から6月に収穫される春キャベツは、11月から3月にかけて収穫される冬キャベツに比べて緑色で、葉もやわらかいのが特徴です。みずみずしく甘味があるため、サラダや炒め物にするとシャキシャキとした食感を楽しめます。今日は、春キャベツを塩だれソースで炒めました。	
25	月	ごはん	牛乳	とりにく 鶏肉の梅みそかけ	もずくのすまし汁 たけのこ牛肉の炒め物	とりにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ にんにく たけのこ キャベツ	にんじん たまねぎ えのきたけ しろねぎ にんにく たけのこ キャベツ	たまねぎ うめ えのきたけ しろねぎ にんにく たけのこ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	559 638	23.6 27.2	11.9 12.8	2.0 2.6	●たけのこについて...たけのこは4月から5月にかけて収穫されます。今が旬のたけのこには、集中力ややる気を高める「チロシン」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれています。今日は、鳥取県内で収穫された「たけのこ」と、鳥取県産の牛肉を使って炒め物にしました。	
26	火	ごはん	牛乳	はるま 春巻き	さげ団子と豆腐のスープ きゅうりと切干大根のピリ辛和え	ぶたにく とうふ さげだんご まぐろ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん	にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん	はくさい しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ こめこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	675 796	21.3 24.6	23.6 27.8	2.0 2.5	●切干大根について...大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みが増して栄養価もアップします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維がたくさんとれるので、おすすめの食べものです。今日は、まぐろのスープ煮を入れ、一味とうがらしとごま油で味付けした和え物です。	
27	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	さわらのカレー焼き	ラビオリ入りミネストローネ いかとえびの海そうサラダ	さわら ぶたにく いかに えび	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	パセリ トマト たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	コッペパン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ		543 650	27.0 32.3	17.6 20.1	3.4 4.0	●ミネストローネについて...ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味です。イタリアの田舎の家庭料理が始まりで、入れる食材は季節や地方によって様々です。今日は、たまねぎ・じゃがいも・だいこん・しめじ・パセリなど、たくさん野菜を使ってトマト味に仕上げました。	
28	木	ごはん	牛乳	たらフライ	ぶたじる 豚汁 かみかみきんぴら	たら ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	はくさい しろねぎ ごぼう れんこん	ごはん さいりめ こむぎこ	あぶら		638 737	24.2 28.0	18.2 20.7	1.6 1.9	★かみかみ献立★...今月2回目の「かみかみ献立」の日です。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、味覚の発達を促したりします。今日のかみかみ食材は豚肉・油揚げ・れんこん・ごぼう・こんにやくです。しっかりとかんで食べましょう。	

※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。