

れい わ ね ん ど
令和4年度



が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う
4月の予定献立表

と っ と り し こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く
鳥取市の今月の給食めあて

き ゅ う し ゅ く た の た
給食を楽しく食べよう



と っ と り し り つ こ く ふ が つ こ う き ゅ う し ゅ く
鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	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 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ は 歯をつくる(赤)		おもに体の調子をし 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	食塩	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群	kcal	g	g	

11	月	ごはん ご飯		かぼちゃのフライ	ビーフカレー 春キャベツのサラダ		ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり えだまめ レモン なしビュウレ	こめ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 731	小学校 22.1	小学校 22.8	小学校 3.0	●学校給食について…今日から多くの学校で、本年度の給食が始まります。給食時間は、学校給食を通して食べ物の大切さについて学んだり、食事のマナーを身に付けたりする時間です。みんなで協力して準備や片付けをし、楽しい給食時間にしましょう。
12	火	ごもくごはん 五目ご飯		ちくわ いそべ あ 竹輪の磯辺揚げ	あめだき とうふ じる 雨滝豆腐のすまし汁 きりぼし だいこん ふく に 切干大根の含め煮	いわ デザート	とりにく ぶたにく あぶらあげ やきちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ さとう でんぶん こむぎこ ゼリー	あぶら	655	24.9	18.3	3.0	★入学・進級お祝い献立★…新一年生みなさん、入学おめでとうございます。今日は、入学と進級をお祝いする献立です。すまし汁には、給食センターで型抜きをしたにんじんが入ってます。みんなで楽しく食べましょう。
13	水	はながた 花形 パインパン		手づくりハンバーグ	チンゲンサイのスープ ジャーマンながいも		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ なしビュウレ スイートコーン にんにく しょうが はくさい もやし	パインパン パンこ さとう ながいも	あぶら	668	29.7	25.7	2.9	●手づくりハンバーグについて…手づくりハンバーグは、鳥取県産の牛肉と豚肉を使って給食センターで作るハンバーグです。雨滝の豆腐と豆乳も使われています。今日は、約1000個のハンバーグを一つ一ついいねに形を整えて焼きました。
14	木	ごはん ご飯		さかいみなと 境港サーモンの 塩こうじ焼き	具だくさんみそ汁 五目きんぴら		サーモン あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	だいこん ごぼう まいたけ たまねぎ しろねぎ	こめ しおこうじ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	592	24.2	16.2	2.4	●まいたけについて…まいたけは、免疫力を上げたり、血液をサラサラにしたりする効果があります。今日は、具だくさんみそ汁の中に国府町の山本きのこ園さんで作られたまいたけが入っています。
15	金	ごはん ご飯		しゅうまい	いか入り八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ きくらげ たけのこ パイン みかん	こめ しゅうまいのかわ さとう でんぶん とうにゅうデザート	あぶら	621	23.9	13.5	1.7	●給食のご飯について…給食のご飯は、国府町で作られた「万葉美人米」を使用しています。品種はコシヒカリです。白いご飯以外に、季節の炊き込みご飯なども登場します。
18	月	ごはん ご飯		ぶたにく にじっせいき なし 豚肉の二十世紀梨 ソースかけ	とうふ だんご 豆腐団子のスープ ポテトサラダ		ぶたにく とうふだんご おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ なしビュウレ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	651	24.9	20.5	2.2	★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菌を予防したりするはたらきがあります。
19	火	ふくべ 福部の お宝ご飯		はたはたのから揚げ	わかたけ じる 若竹汁 こまつな いた もの こまつな炒め物		ぶたにく はたはた とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	だいこん しょうが らっきょう キャベツ たけのこ しろねぎ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら いりごま	619	26.0	22.1	3.4	●福部のお宝ご飯について…福部のお宝ご飯の中には、福部の特産品のらっきょうを使った漬物「砂宝漬け」が入っています。砂宝漬けは、福部の生産者の方が手づくりされています。福部の恵みに感謝していただきましょう。
20	水	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく て や 若鶏肉の照り焼き	いろいろポタージュ ふくべ砂丘らっきょうサラダ		とりにく ベーコン とうにゅう いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ スイートコーン きゅうり らっきょう	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら	648	26.1	26.0	3.0	●給食のパンについて…毎週水曜日はパンの日です。給食のパンは、コッペパンが基本です。パンの原料の小麦は、大山のふもとで作られた「大山小麦」をこだわって使用しています。コッペパン以外にも、練り込みパンや鳥取市の米粉を使って作られている米粉パンも登場します。
21	木	ごはん ご飯		いわしのかば焼き	じゃがいものみそ汁 いりどり		いわし あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ だいこん れんこん	こめ でんぶん さとう こむぎこ こんにやく ごぼう	あぶら	691	25.4	22.6	2.2	●いわしについて…いわしのような背が青い魚を青魚といいます。青魚の脂には、のう はたら かつせい けつえき 脳のはたらきを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。
													796	28.2	24.4	2.5	

※太字の食材は国府町・福部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」がご覧いただけます。

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



鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い じ ょう 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・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	たんぱく質	脂質	食塩	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群	kcal	g	g	g	
22	金	ごはん		焼肉	もずくスープ ハムともやしの炒め物	プリン	ぶたにく ロースハム みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	キャベツ しょうが なしピューレ えのきたけ もやし	ごめ さとう プリン	あぶら ごまあぶら	小学校 606 中学校 711	小学校 25.0 中学校 29.2	小学校 14.5 中学校 15.7	小学校 2.6 中学校 3.2	●食事をする時の姿勢について・・・食事をする時の姿勢はどうなっていますか？ひじをつかないで背筋をのばし、足もまっすぐ向いていますか。意識して正しい姿勢で食事をしましょう。
26	火	ごはん		さわらの西京焼き	肉じゃが 千草和え		さわら みそ ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	620 751	26.7 32.9	15.2 17.7	2.4 2.9	●さわらについて・・・さわらは「魚」へんに「春」と書いて「鯖」と言い、春を告げる魚と言われています。あっさりした味わいで濃いめの味付けと合います。今日は、焼いたさわらにみそのタレをかけました。
27	水	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	むぎ 麦のスープ なっとう 納豆サラダ		とりにく ウインナー なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しろねぎ たまねぎ キャベツ	コッペパン おおむぎ ノンエッグマヨネーズ	あぶら	623 742	28.4 32.2	27.0 31.0	3.2 3.6	●納豆サラダについて・・・今日は、国府学校給食センターの人気メニューの納豆サラダです。納豆には、カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。
28	木	かみかみ わかめごはん		かれいのから揚げ	はる 春キャベツのみそ汁 じゃがいもの塩こうじソテー		カレイ あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし しめじ たまねぎ えだまめ	ごめ でんぶん こむぎこ じゃがいも しおこうじ	あぶら	617 743	25.1 29.5	19.6 22.5	2.9 3.7	★かみかみ献立★・・・8のつく日はかみかみ献立の日です。今日は、ごはんの中にかみかみのある茎わかめが入っています。よくかんで食べる習慣を身に付け元気に過ごしましょう。

※太字の食材は国府町・福部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」がご覧いただけます。

学校給食で学んでほしいこと

学校給食を通して6つのことについて勉強ができるように献立を考えて作っています。

○食事の重要性

食べることの大切さや楽しさを知る。

○心身の健康

心とからだの健康のために必要な栄養素や食事の方法を知る。

○食品を選択する能力

食べ物について正しい情報を知る。

○感謝の心

食べ物を大切に、食に関わる全ての人に感謝する心がもてるようにする。

○社会性

食事のマナーや食べることを通してコミュニケーションの力を身に付ける。

○食文化

地域でとれる食べ物や食文化、食に関わっている歴史を知ることができる。



TORI きゅうちゃん

給食時間は「食べる」ためだけの時間ではなく、「食べる」ことや「食べ物」について勉強する時間でもあります。

給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。



なっしちゃん