



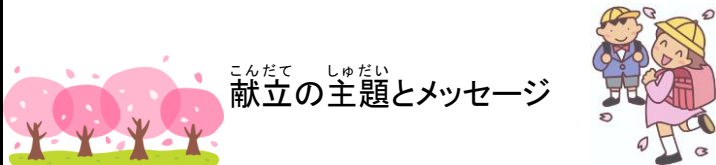
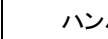
令和4年度
4月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター

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						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・ 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	食塩 g	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
11	月	ごはん		 はたはたフライ	 豆腐のすまし汁 いろいろひじき煮		 はたはた とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん えのきたけ れんこん スイートコーン	 ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	小学校 610	小学校 20.7	小学校 18.2	小学校 1.9	●学校給食について…今日から多くの学校で給食が始まります。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。準備や後片付けを協力して行い、みんなで楽しく給食を食べましょう。
12	火	ごはん		 ハンバーグ	 さつまいもとなめこのみそ汁 ブロッコリーのツナ和え	 祝 お祝い いちごゼリー	ぶたにく とりにく みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ なめこ しょうねぎ だいこん きゅうり おいわいいちごゼリー	 ごはん さつまいも さとう		662 751	21.7 24.6	15.3 16.4	1.8 2.2	★入学進級お祝い献立★…今日は、みなさんの入学や進級をお祝いする献立です。「さつまいもとなめこのみそ汁」には給食センターからお祝いの気持ちを込めて、調理員さんがひとつずつ型抜きをしたにんじんも入っています。デザートは、春が旬のいちごを使ったゼリーです。
13	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		 照り焼きチキン	 はくさいの豆乳クリーム煮 カラフル塩こうじソテー		とりにく ぎゅうにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	しょうが はくさい たまねぎ しめじ スイートコーン キャベツ	コッペパン さとう しおこうじ	あぶら オリーブあぶら	613 730	25.7 30.3	25.8 30.1	3.0 3.5	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市の学校給食で提供されているコッペパンは、大山のふもとで栽培された小麦を使用して作られていて、ふわふわとやわらかいのが特徴です。給食では、毎週水曜日にパンが登場します。
14	木	ごはん		 さばの塩焼き	 肉じゃが らっきょうの和え物		さば ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり らっきょう グリーンピース	たまねぎ きゅうり キャベツ	 ごはん じゃがいも さとう こんにやく		654 755	27.4 31.7	16.6 18.7	2.2 2.8	●砂丘らっきょうについて…福部町の砂丘でつくられているらっきょうは、鳥取市の特産物です。色は白く、シャキシャキとした食感が特徴です。らっきょうにはおなかの調子を整える食物繊維や体の疲れを回復するアリシンという成分が含まれています。今日は、刻んだ砂丘らっきょうと鶏肉・野菜をいれた和え物にしました。
15	金	ごはん		しいらの レモンソースかけ	 雨滝ゆばのすまし汁 もやしとチンゲンサイの炒め物	いっしょく 一食 ふりかけ	しいら ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ もやし レモン	 ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	612 704	25.8 30.0	15.9 17.9	1.6 2.2	●雨滝ゆばについて…国府町雨滝のおいしい湧き水を使ってゆばなどの大豆製品が作られています。ゆばは豆乳を加熱した時の表面にできる薄い皮で、精進料理にも欠かせない伝統的な食材です。この土地の自然が生み出す豊かな水で作られたゆばです。
18	月	ごはん		 わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	 わかめのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく はくさい きりぼしだいこん	 ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	665 763	24.8 28.4	23.0 25.9	2.1 2.6	★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、だ液の分泌を促してむし歯を予防するはたらきがあります。今日のかみかみ食材は、若鶏肉・わかめ・切干大根です。よくかんで食べましょう。
19	火	ごはん		フランクフルト	 とっとりぎゅうっとカレー コールスローサラダ		ぶたにく ぎゅうにく とうふちくわ とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんにく スイートコーン	たまねぎ エリンギ キャベツ	 ごはん じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	728 850	23.4 27.4	20.6 24.0	3.1 4.0	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。カレーは、学校給食の中でも人気メニューのひとつです。今日は鳥取県産の牛肉や特産品の豆腐竹輪を入れて、鳥取県の食材がぎゅうっと詰まったカレーに仕上げました。地元の恵みに感謝していただきます。

※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。



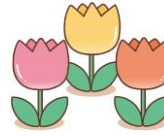
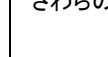
4月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター

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				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 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	食塩 g	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
20	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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 ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ もやし	コッペパン はるさめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 562 中学校 674	小学校 25.7 中学校 30.3	小学校 22.4 中学校 26.2	小学校 2.9 中学校 3.4	●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。きくらげは日光にあたるとビタミン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	はん ご飯		 いわしのしょうが煮	 あっあ 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 こまつな きぬさや	たまねぎ だいこん しょうが	ごはん さいいも 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	はん ご飯		 さといもコロッケ	 さわにわん 沢煮藕 はる 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 にら れんこん 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 おいしいだけ	ごはん じゃがいも さいいも 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	はん ご飯		 とりにく うめ 鶏肉の梅みそかけ	もずくのすまし汁 たけのこと牛肉の炒め物		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 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	はん ご飯		はるま 春巻き	だんご とうふ さけ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 さけだんご 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	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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのカレー焼き	ら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 えび	ぎゅうにゅう	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 じゃがいも 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、たくさんの野菜を使ってトマト味に仕上げました。
28	木	はん ご飯		 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 あぶら パンこ さいいも 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。