

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



鳥取市立鹿野学校給食センター

Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information. Includes a '祝' (Festival) icon for April 11th.

※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



鳥取市立鹿野学校給食センター

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		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	
							は菌をつくる(赤)	ととのえる(緑)	もとになる(黄)	だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群					
20	水	ごはん		はまちのフライ	五目煮 寒天の梅和え	ほか	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	ごめ パンこ	あぶら オリーブあぶら	小学校 702	小学校 21.7	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「ヒデリゴ」「ツバス」「イナダ」「ハマチ」「ブリ」と呼ばれます。はまちは、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	ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう プロックリー	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ	ごめ マカロニ	あぶら さとう	小学校 612	小学校 26.3	小学校 15.0	小学校 2.2	●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 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	ほか	ちくわ とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ ねぎ	たまねぎ らっきょう しょうが しろうねぎ	ごめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	小学校 669	小学校 25.0	小学校 20.7	小学校 3.1	●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。大きなのだと長さが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。
26	火	きなこ揚げパン		わかどりにく 若鶏肉の レモン焼き	春色豆乳ポタージュ いかとキャベツのサラダ	ほか	とりにく とうにゅう いか きなこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ グリーンピース きゅうり	レモン たまねぎ しめじ キャベツ	ごめ コッペパン じゃがいも さとう	あぶら あぶら	小学校 784	小学校 27.8	小学校 32.7	小学校 3.5	●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、わかどりにく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	わかたけじろ 若竹汁 ながいものみそ煮	ほか	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 しろうねぎ えだまめ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ながいも	小学校 607	小学校 21.8	小学校 17.3	小学校 2.9	●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、脂がのっているのに、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。油でからっと揚げているので、頭も骨も食べることができます。	
28	木	むぎ麦ごはん		ぎょうざ	キムチスープ チャプチェ	ほか	とうふ みそ ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら キャベツ	はくさいキムチ もやし しめじ たまねぎ	ごめ さとう はるさめ こむぎこ	ごまあぶら	小学校 620	小学校 20.9	小学校 15.8	小学校 3.1	★かみかみ献立★…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プチェに牛肉を加えました。よくかんで食べる習慣をつけていきましょう。

※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。