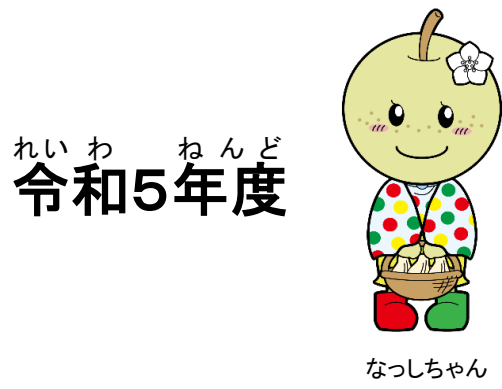
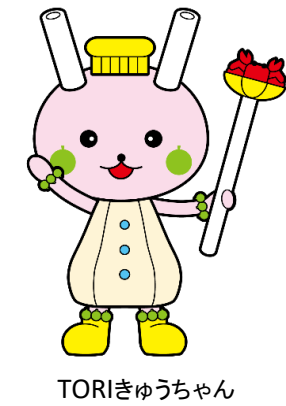




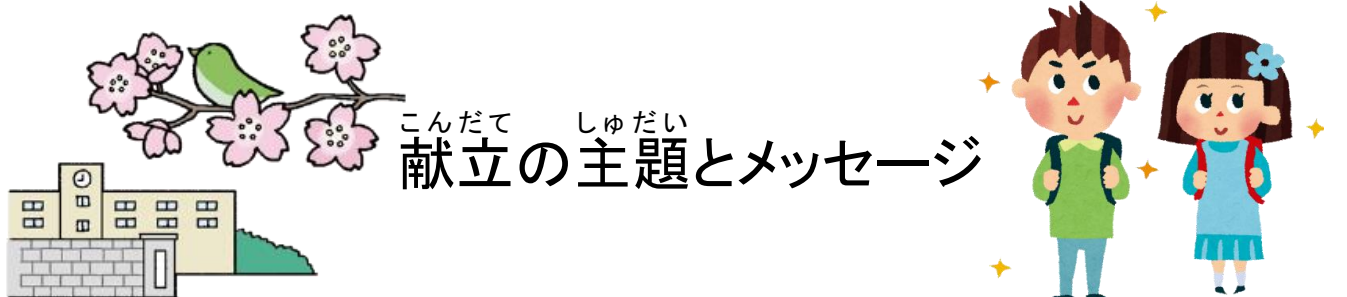
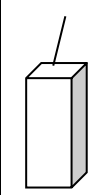
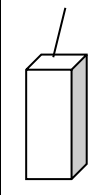
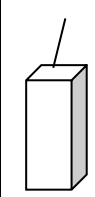
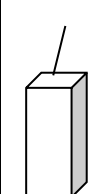
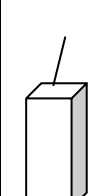
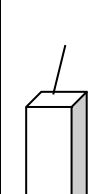
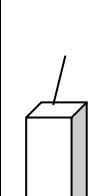
4月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

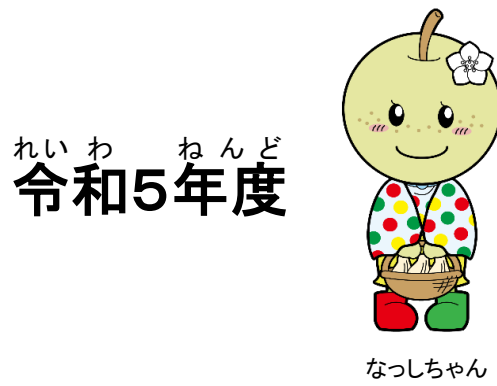
給食を楽しく食べよう



鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 養 価				
				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	しよくじん 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					
11	火	ごはん		ハンバーグ	わかめのスープ コールスローサラダ		とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ	ごはん さとう こめこマカロニ	ドレッシング	小学校 607 中学校 691	小学校 20.4 中学校 23.0	小学校 15.4 中学校 16.8	小学校 2.0 中学校 2.5	●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	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	カレーポトフ チンゲンサイのソテー	祝 いわ お祝い いちご クレープ	さけ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ エリンギ セロリ スイートコーン	コッペパン いちごクレープ ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	651 758	27.0 32.1	27.3 30.9	2.7 3.2	★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。「カレーポトフ」には給食センターからお祝いの気持ちを込めて、調理員さんが型抜きをしたにんじんが入っています。デザートは、春が旬のいちごを使ったクレープです。
13	木	ごはん		 さといもコロッケ	とうふ 豆腐のすまし汁 ほうれんそうののり酢和え		ぎゅうにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ はくさい	ごはん じゃがいも さといも パンこ さとう	あぶら	608 674	17.3 19.3	17.4 17.9	1.6 2.0	●さといもコロッケについて…今日は、鳥取市河内地区で学校給食用に計画栽培されているさといもを使ったコロッケです。河内のさといもはきめが細かく、しっとりとした食感が特徴です。地元でとれたおいしい食材を味わって食べてください。
14	金	ごはん		しいらの ごまだれかけ	キャベツのみそ汁 きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物		しいら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ しいたけ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま	567 650	24.7 29.1	11.2 11.9	1.7 2.1	●ごはんについて…学校給食のご飯は、鳥取市明治・豊実地区で収穫されたコシヒカリとひとめぼれのブレンド米「おかわりくん」を使っています。日本で昔から主食として食べられてきたごはんは、毎日を元気に活動するために必要なエネルギー源となります。ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。
17	月	ごはん		とりにく 鶏肉の らっきょうソースかけ	ぐ 具だくさん野菜スープ ひじきと豆のサラダ		とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	らっきょう だいこん きゅうり しめじ キャベツ スイートコーン	ごはん でんぶん さとう	ノンエッグ マヨネーズ	624 738	25.6 31.5	18.7 21.7	1.9 2.6	●砂丘らっきょうについて…鳥取市福部町の特産物である砂丘らっきょうは、色が白く、シャキシャキとしています。学校給食では、サラダや炒め物などによく使われています。今日は、刻んだ砂丘らっきょうを鶏肉に合うように甘めのソースに仕上げました。
18	火	ごはん		さばのしょうが煮	ぶたじる 豚汁 かみかみきんぴら		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい ごぼう れんこん しょうが	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	608 699	25.2 28.9	17.2 19.2	1.6 1.8	★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。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てむし菌になりにくくなります。今日はかみかみ食材であるごぼう、こんにやく、れんこんを入れたきんぴらです。よくかんで食べましょう。
19	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		はるま 春巻き	あごだしラーメン しろ 白ねぎの塩だれ炒め		ぶたにく あごちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし さくらげ	コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら ごまあぶら	583 696	20.4 23.2	22.9 25.8	3.2 3.8	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。鳥取県で「あご」と呼ばれている「とびうお」とただしは、臭みが少なく、あっさりとして上品な味が特徴です。あごだしラーメンには、鳥取県の郷土食であるあごちくわも入っています。地元の恵みに感謝していただきます。

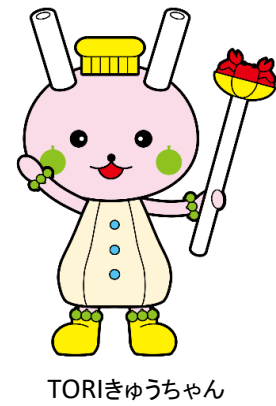
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



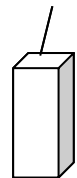
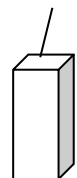
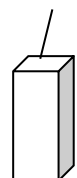
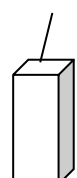
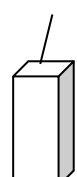
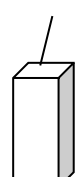
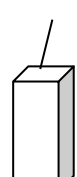
4月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立第一学校給食センター

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 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					
20	木	ごはん		フランクフルト	ハヤシチュー たこの梅マリネ		とりにく ぎゅうにく たこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト きゅうり	たまねぎ エリンギ うめ だいこん	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 676 中学校 781	小学校 23.7 中学校 27.5	小学校 16.9 中学校 19.1	小学校 2.6 中学校 3.2	●たこについて…世界には約200種類のたこがいて、日本近海には約60種類がいます。たこにはコレステロールや血圧を下げるはたらきのある「タウリン」がたくさん含まれています。今日はたこを梅風味のマリネにしました。かむほどこにうま味が増すので、しっかり味わってください。
21	金	ごはん		境港サーモンのメンチカツ	なめこのみそ汁 たけこの甘辛炒め		さけ たら ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はくさい たけのこ	たまねぎ なめこ はくさい たけのこ	ごはん さとう パンこ こんにやく でんぶん	あぶら	618 742	21.2 24.9	19.3 24.0	1.7 2.2	●たけのこについて…春の味覚であるたけのこが旬を迎えました。たけのこには、集中力ややる気を高める「チロシン」、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やこんにやくなどを甘辛く炒めました。
24	月	ごはん		酢豚	はるさめスープ いかのにんにく炒め		ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト チンゲンサイ スイートコーン	たまねぎ だいこん はくさい エリンギ にんにく	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	662 760	26.1 29.9	19.0 21.3	2.2 2.4	●酢豚について…酢豚は、下味をつけて油で揚げた豚肉を甘酢あんにかからめ、たまねぎなどの野菜と炒めた中華料理です。豚肉とたまねぎを一緒にとると、体にとって良い効果があります。豚肉には体の疲れを取る「ビタミンB1」が、たまねぎには「ビタミンB1」の体への吸収率を良くする「アリシン」が多く含まれています。
25	火	ごはん		あじの香味だれかけ	とりっこ汁 はる春キャベツの煮びたし	いっしょく 一食 ふりかけ	あじ みそ とりにく かつお あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし ほうれんそう あかしそ	にんにく しょうが しろねぎ キャベツ	ごはん でんぶん さとう さといも こんにやく	ごま さとう	576 642	26.9 28.9	13.2 13.8	2.2 2.5	●春キャベツについて…キャベツには、4月から6月に収穫される春キャベツと、11月から3月に収穫される冬キャベツがあります。春キャベツは冬キャベツに比べて緑色がこく、葉がやわらかいのが特徴です。今日は、みずみずしく甘味がある春キャベツを油揚げなどと一緒に煮びたしにしました。
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さわらのハーブ焼き	はくさいの豆乳クリーム煮 イタリアンポテトサラダ		さわら とうにゅう ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ スイートコーン	きゅうり はくさい たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	ドレッシング	597 714	25.2 30.3	23.8 27.8	3.1 3.7	●大山小麦コッペパンについて…日本の小麦の食料自給率は低く、日頃私たちが使っている小麦粉は輸入したものがほとんどです。鳥取市の学校給食では、大山のふもとで栽培された小麦で作られたコッペパンを提供しています。ふわふわとやわらかいのが特徴です。
27	木	ごはん		肉団子	きぬさやのみそ汁 こまつなのごま和え		とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな もやし	たまねぎ キャベツ はくさい	ごはん さとう でんぶん	ごま	590 655	22.7 24.4	16.3 16.8	1.9 2.1	●きぬさやについて…きぬさやは、未熟な豆をさやごと食べる野菜です。さやの中の豆がまだ小さい春から初夏にかけて収穫されます。そのまま成長させると「グリーンピース」になります。未熟な豆を食べる野菜の仲間には「そら豆」や「枝豆」もあります。今日はきぬさやのみそ汁で春を感じてみてください。
28	金	ごはん		はたはたフライ	わかたけじる 若竹汁 ごぼうのみそ炒め		はたはた とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし さやいんげん	たけのこ だいこん えのきたけ ごぼう	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	あぶら	627 726	21.5 24.9	18.8 21.5	1.9 2.6	★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。今日のかみかみメニューは「ごぼうのみそ炒め」です。普段から、しっかりかむことを意識して食べましょう。

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。