

令和5年度



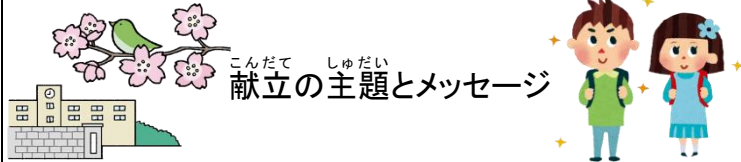
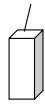
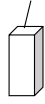
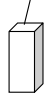
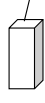
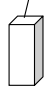
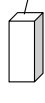
4月の予定献立表

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 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の ほ た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				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	食塩 g	
							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					
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	小学校 20.4	小学校 15.4	小学校 2.0	●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 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	27.0	27.3	2.7	
13	木	ごはん		さといもコロッケ	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	17.3	17.4	1.6	
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 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 じゃがいも	あぶら ごま	567	24.7	11.2	1.7	●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。ごはんをしっかりと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	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 さとう	ノンエッグ マヨネーズ	624	25.6	18.7	1.9	
18	火	ごはん		さばのしょうが煮	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	25.2	17.2	1.6	
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 しろねぎ	コッペパン ちゅうかめん さとう こむぎ	あぶら ごまあぶら	583	20.4	22.9	3.2	★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」でとっただしは、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。
									しろねぎ	にんにく	はくさい	こむぎ	696	23.2	25.8	3.8	

※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。

令和5年度



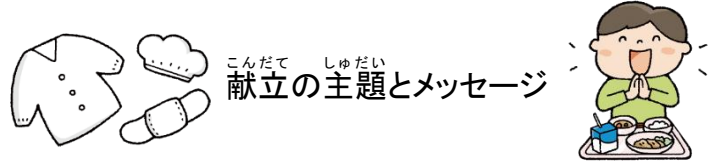
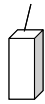
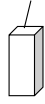
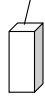
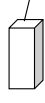
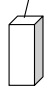
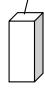
4月の予定献立表

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	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				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					
20	木	ごはん		フランクフルト	ハヤシシチュー 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 うめ だいこん	たまねぎ エリンギ にんにく	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	小学校 23.7	小学校 16.9	小学校 2.6	●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 いるといわれています。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		さかいみなと 境港サーモンの メンチカツ	なめこのみそ汁 たけのこの甘辛炒め		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 でんぶん	ごはん さとう パンこ こんにやく でんぶん	あぶら	618	21.2	19.3	1.7	●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		すぶた 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 はるさめ	あぶら ごまあぶら	662	26.1	19.0	2.2	●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ため、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、体にとつ 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	576	26.9	13.2	2.2	●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 さとう	ドレッシング	597	25.2	23.8	3.1	●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		にくだんご 肉団子	きぬさやのみそ汁 こまつなごま和え		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	たまねぎ キャベツ はくさい もやし	ごはん さとう でんぶん	ごま	590	22.7	16.3	1.9	●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 えのきたけ さやいんげん	たけのこ だいこん 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	21.5	18.8	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。
													726	24.9	21.5	2.6	

※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。