



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutritional Value, and Message. Includes rows for dates 11 through 21.

*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	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					
24	月	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	豆腐のすまし汁 切干大根のソース煮	ちくわ 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり さやいんげん	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん キャベツ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 600	小学校 23.6	小学校 16.1	小学校 2.7	●切干大根について…切干大根は、だいこんを干して乾燥させることによってうま味や栄養が凝縮され、生の大根よりカルシウムや鉄分などが多く含まれています。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。	
25	火	ごはん		さわらの西京焼き	肉じゃが こまつなごま炒め	さわら みそ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう さやいんげん こまつな	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ さとう ごま	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 627	小学校 26.2	小学校 15.0	小学校 2.4	●さわらについて…さわらは季節や成長とともに住む場所を変えるため、群れが沿岸を通りかかる時期がその地方の旬となります。漢字では「魚」へんに「春」と書いて「鱈」と言い、春を告げる魚と言われています。	
26	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	いろどりポタージュ 納豆サラダ	とりにく ベーコン とうにゅう なっとう ツナ	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん しめじ スイートコーン キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	702	29.4	31.8	3.2	●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。	
27	木	ごはん		しゅうまい	八宝菜 豆乳杏仁フルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ きくらげ パイン みかん	ごめ パンこ 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	601	20.6	13.0	1.6	●牛乳について…学校給食には、牛乳が毎日登場します。牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養素が多く含まれています。丈夫な骨を作るために大切なカルシウムが特に多く含まれていて、給食の牛乳で一日に必要なカルシウム量のだいたい半分をとることができます。	
28	金	ゆかりごはん		かれないのから揚げ	春キャベツのみそ汁 じゃがいもの塩こうじソテー	カレー ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しめじ 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	592	24.1	17.9	2.3	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立です。よくかむことは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、食べ過ぎを防ぎ、食べ物の味がよくわかるようになることで食事を楽しむことができます。	

※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」「給食レシピ」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お話を学んでいきましょう。



なっしちゃん