

が っ
4月の予定献立表

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

とっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

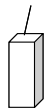
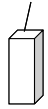
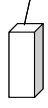


きゅうしょく た の た
給食を楽しく食べよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

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						え い よ う か 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(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	たんぱく質	脂質	食塩	
							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	kcal	g	g	g	
11	火	だいせんこむぎ 大山小麦 こくとう 黒糖パン		ミートボール (2個)	こめこ 米粉マカロニのスープ キャベツとツナのソテー	かわはらちゅう (河原中) いわい お祝い デザート	ぶたにく とりにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	だいこん たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン こくとう こめこマカロニ	あぶら	小学校 620	小学校 21.8	小学校 20.1	小学校 2.8	●給食初日について・・・今日から多くの学校で、本年度の給食が始まります。給食時間は、学校給食を通して食べ物の大切さを学んだり、食事のマナーを身につけたりする時間です。みんなで協力して準備や片付けをし、楽しい給食時間にしましょう。
12	水	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	はな 花ふのすまし汁 ほうれんそうののり和え	いわい お祝い デザート	とりにく	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん ほうれんどう	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ こむぎこ ふ でんぶん おいわいデザート	あぶら	668	22.5	21.7	1.8	★入学進級お祝い献立★・・・新一年生みなさん、入学おめでとうございます。今日は、入学と進級をお祝いする献立です。主菜は、人気メニューの若鶏肉のから揚げです。すまし汁には、給食センターで型抜きをした花の形のにんじんが入っています。みんなで楽しく食べましょう。
13	木	はん ご飯		さけのしおや さけの塩焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 炒りどり		さけ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん ごぼう しょうが	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	596	26.5	14.4	2.2	●給食のご飯について・・・給食のご飯は河原町で作られた「おかわりくん」を使用しています。品種はコシヒカリとひとめぼれです。白いご飯以外にも、季節の炊き込みご飯なども登場しますので楽しみにしておいてください。
14	金	むぎはん 麦ご飯		かぼちゃフライ	ポークカレー いろどりサラダ		ぶたにく ぶたレバー かまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なし にんにく きゅうり キャベツ スイートコーン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ	あぶら	736	21.8	21.9	2.7	●給食のカレーについて・・・給食のカレーは、鳥取県産の肉や季節の野菜を使って作ります。かくし味には、鳥取県産の梨から作られた梨ピューレが入っています。おいしさで栄養がぎゅっと詰まったカレーの味はいかがですか。
17	月	はん ご飯		さわらのしょうがや さわらのしょうが焼き	はる 春キャベツのみそ汁 ながいものうま煮		さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが もやし にんにく しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう ながいも	あぶら	606	25.6	16.1	2.2	●さわらについて・・・さわらは「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。あっさりした味わいで濃いめの味付けと合います。今日は、しょうが焼きにしました。
18	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	はるいろ 春色ポタージュ かみかみごぼうサラダ		とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが ごぼう にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも	ごまドレッシング	645	27.1	25.4	3.2	★かみかみ献立★・・・鳥取市では、毎月8のつく日は「かみかみ献立」を取り入れています。今日はサラダの中に、かみこたえがあり、口の中の掃除をしてくれる「食物繊維」という栄養が豊富なごぼうが入っています。健康なからだづくりのために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
19	水	こもくはん 五目ご飯		ちくわ 竹輪のごま揚げ (2個)	わかめ わかめのすまし汁 きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		とりにく ちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しめじ ごぼう たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん	こめ さとう こむぎこ	ごま あぶら	645	24.6	18.1	3.3	●わかめについて・・・カリウム、カルシウムといったミネラルや、食物繊維を多く含んでいます。わかめに含まれる食物繊維は水に溶け出すため、汁ごと食べられる調理法がおすすめです。今日は、わかめのすまし汁にしました。今が旬のわかめを家庭でも味わってください。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。

が つ よ て い こ ん だ て ひ ゃ う
4月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

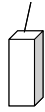
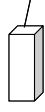
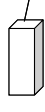
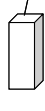
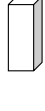


きゅうしよく た の た
給食を楽しく食べよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

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 よ う か 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 	
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							は菌をつくる(赤)	あか	みどり ととのえる(緑)	ねつ ちから もとになる(黄)	だいぐん 第1群	だいぐん 第2群						
20	木	ごはん		焼肉	たけのこのスープ フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	なし バイン みかん キャベツ たけのこ にんにく たまねぎ しょうが	こめ さとう はちみつレモンゼリー	あぶら	小学校 581 中学校 663	小学校 23.0 中学校 26.1	小学校 11.3 中学校 12.2	小学校 2.2 中学校 2.7	●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、お腹の調子を整える「食物繊維」が含まれています。今日は、鳥取県産のたけのこがスープの中に入っています。	
21	金	ごはん		はたはたの から揚げ (小学校1尾、中学校2尾)	豚汁 ひじきの炒り煮	ふりかけ	はたはた ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ えだまめ しろうねぎ	だいこん ごぼう こむぎこ でんぶん さつまいも さとう こんにやく	こめ あぶら	613 710	22.3 26.4	15.9 18.0	2.3 2.7	●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 ので、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、鳥取市賀露町の鳥取港で水揚げされたはたはたを使用 しています。		
24	月	ごはん		キャベツメンチカツ	もずくのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ しおこうじ じゃがいも	あぶら	656 802	20.7 24.8	21.2 27.4	2.2 2.7	●もずくについて・・・もずくは、海そうの仲間です。「フコダイン」という食物繊維が豊 富で、生活習慣病を予防する効果があると言われています。給食では、すまし汁や スープとして登場します。	
25	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	ミネストローネ ブロッコリーのツナ和え		とりにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ にんにく だいこん たまねぎ	コッペパン さとう マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	609 734	27.0 31.8	25.4 29.9	3.0 3.7	●給食のパンについて・・・毎週火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」にこだわっ て使用しています。コッペパン以外にも、季節の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。	
26	水	ごはん		さばのみそかけ	肉じゃが 干草和え		さば みそ ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	657 761	27.7 32.6	16.0 18.2	2.5 2.9	●さばについて・・・さばのような背が青い魚を青魚といいます。青魚の脂には、脳 の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがありま す。成長期のみなさんには特に積極的に食べてほしい食材の一つです。	
27	木	ごはん		焼きぎょうざ (2個)	とっとりきくらげのスープ チャプチェ		ぶたにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きくらげ にんにく たまねぎ しろうねぎ スイートコーン	こめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	584 659	18.7 20.5	14.5 15.4	2.0 2.3	●きくらげについて・・・「木に耳」と書いてきくらげと読みます。きのこの仲間、中華 料理によく使われています。最近では、鳥取市内でも盛んに栽培されるようになり、 給食でも登場します。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えるのに役立ちま す。	
28	金	ごはん		かれいのから揚げ	じゃがいものみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		かれい みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	えのきたけ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	こめ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	617 711	25.7 29.9	15.5 17.4	2.6 3.2	★かみかみ献立★・・・今日は、今月2回目のかみかみ献立の日です。よくかんで食 べると、脳を刺激して頭のはたらきがよくなったり、だ液が出てむし菌を予防したりす る効果があります。今日のかみかみ食材はかれいです。油でカラッと揚げているの で、頭から尾まで丸ごと食べることができます。	

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。