

が っ よ て い こ ん だ て ひ ょ う
4月の予定献立表

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

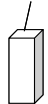
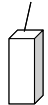
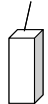
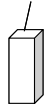
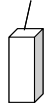


きゅうしょく たの た
給食を楽しく食べよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつてた か が っ こ う きゅうしょく
鳥取市立気高学校給食センター

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				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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
11	火	大山小麦 こくとう 黒糖パン		ミートボール	米粉マカロニのスープ キャベツとツナのソテー		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 中学校 717	小学校 21.8 中学校 24.2	小学校 20.1 中学校 22.1	小学校 2.8 中学校 3.3	●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	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	花ふのすまし汁 ほうれんそうののり和え	いわい デザート	とりにく のり	ぎゅうにゅう	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	677 776	23.2 26.6	21.8 24.4	1.8 2.2	★入学進級お祝い献立★・・・新一年生のみなさん、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	ご飯		さけの塩焼き	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	ほうれんどう 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	596 690	26.5 30.9	14.4 16.0	2.2 2.7	●給食のご飯について・・・給食のご飯は気高町で作られた「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 ほうれんどう	たまねぎ なし にんにく キャベツ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも スイートコーン	あぶら ドレッシング パンこ	734 907	21.7 25.9	21.9 26.7	2.7 3.2	●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	ご飯		さわらのしょうが焼き	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 たまねぎ えだまめ キャベツ なし	しょうが もやし にんにく しめじ ながいも キャベツ	こめ さとう ながいも	あぶら	610 709	25.6 30.1	16.1 18.2	2.2 2.6	●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、気高町産のしょうがを使ってしょうが焼きにしました。
18	火	大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	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 たまねぎ きゅうり スイートコーン	しょうが ごぼう にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも	ごまドレッシング あぶら	655 784	26.6 31.6	26.1 30.4	3.2 3.8	★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、かみごたえがあり、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	ごもくはん 五目ご飯		ちくわ 竹輪のごま揚げ	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 あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	しめじ たまねぎ ごぼう きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま あぶら	646 725	24.6 26.9	18.7 19.7	3.3 3.9	●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。

※太字の食材は気高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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

が っ よ て い こ ん だ て ひ ょ 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

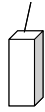
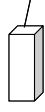
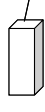
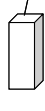
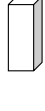


きゅうしよく た の た
給食を楽しく食べよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつてた か が っ こ う きゅうしよく
鳥取市立気高学校給食センター

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 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 しゅさい	副菜 ふくさい		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 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		焼肉 やきにく	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 ほうれんどう たまねぎ	なし パイン みかん キャベツ たけのこ にんにく しょうが はちみつレモンゼリー	こめ さとう 	あぶら	小学校 581	小学校 23.0	小学校 11.3	小学校 2.2	●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	豚汁 ぶたじる ひじきの炒り煮		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 	だいこん ごぼう キャベツ こむぎこ でんぶん えだまめ しょうねぎ	こめ さつまいも さとう こんにやく	あぶら	609	21.9	15.6	2.3	●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	ふりかけ	ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう もずく 	にんじん ねぎ 	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ こむぎこ パンこ しおこうじ じゃがいも	あぶら	666	20.5	22.5	2.2	●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	27.0	25.4	3.0	●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 にく 干草和え		さば みそ ぶたにく ロースハム	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	651	27.0	15.9	2.5	●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	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 しょうねぎ スイートコーン	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら	584	18.7	14.5	2.0	●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 チンゲンサイ ほうれんどう	たまねぎ キャベツ えのきたけ 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	25.7	15.5	2.6	★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。	

※太字の食材は気高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。