



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

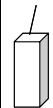
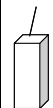
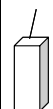
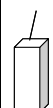
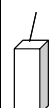
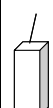
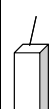


きゅうしょく たの た
給食を楽しく食べよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつしかの がっこうきゅうしょく
鳥取市立鹿野学校給食センター

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 栄 養 価				 こんだて 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・		からだ ちようし おもに体の調子を		ねつ ちから おもに熱や力 の		エネルギー	たんぱく質	しじつ 脂質	しょくえん 食塩	
							は 菌をつくる(赤)	あか	ととの える (みどり ととの える (緑)	みどり	もとなる (き もとなる (黄)	き					
							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	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		ハムステーキ	こめ こ 米粉マカロニのスープ キャベツとツナのソテー	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 しめじ たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン こくとう じゃがいも こめこマカロニ さくらゼリー	あぶら	小学校 659 中学校 784	小学校 23.4 中学校 27.0	小学校 22.6 中学校 25.8	小学校 3.5 中学校 4.1	●入学進級お祝い・・・今年度の給食が始まりました。今日は入学と進級のお祝い給食です。黒糖パン、ハムステーキ、さくらゼリーでお祝いします。新しい学年や教室でのスタートに、みなさんがわくわくドキドキしていることでしょう。新しい環境に早く慣れて、給食時間も友だちや先生と楽しい時間になるとよいですね。
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 いそ かお あ 磯の香り和え		とりにく	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん えのきたけ もやし キャベツ しろねぎ	たまねぎ ふ さとう でんぶん	こめ あぶら	633 730	22.0 25.1	20.8 23.4	1.7 2.2	●学校給食について・・・学校の給食時間は、お腹を満たすだけでなく、食べ物について学んだり、食事のマナーを身につけたりする大切な「食育の時間」です。そして食事の時間が確保できるよう、みんなで協力し衛生に気をつけながら準備や後片付けができるよう工夫することも大切です。	
13	木	はん ご飯		さけの塩焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 い 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 しいたけ ごぼう だいこん さとう	こめ あぶら	592 683	27.0 31.3	14.5 16.1	2.2 2.7	●ご飯について・・・ご飯は、鹿野町で収穫された「きぬむすめ」を給食センターで炊飯します。白いご飯の他に、季節や行事にちなんだ「炊き込みご飯」や「わかめご飯」、「麦ご飯」などいろいろなご飯も登場しますので、楽しみにしてください。	
14	金	むぎはん 麦ご飯		かぼちゃとひき肉の フライ	ポークカレー いりどりサラダ		ぶたにく ぶたレバー ロースハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんにく きゅうり トマト キャベツ しょうが レモンかじゅう スイートコーン	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり こむぎこ じゃがいも パンこ さとう	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら	725 882	21.3 25.0	20.8 25.8	2.8 3.5	●カレーについて・・・給食のカレーは、鳥取県産の肉や地元野菜などをたくさん入れてつくります。そして調味料にもこだわり、かくし味に鳥取県産のトマトピューレや梨ピューレも使います。おいしさも栄養がぎゅっと詰まった地元の食べ物がいっぱいのカレーを味わってください。	
17	月	はん ご飯		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 しろねぎ キャベツ	こめ あぶら	604 701	25.0 29.5	15.9 17.9	2.3 2.6	●さわらについて・・・さわらは春を告げる魚といわれ、漢字では「魚」へんに「春」と書きます。あっさりした味なので濃いめの味付けにするとおいしくいただけます。今日は、地元のしょうがを使って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	あけぼのいろポタージュ 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 しろねぎ スイートコーン 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 あぶら	658 780	27.3 32.1	26.5 30.3	3.2 4.0	★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。今日はサラダに、ごぼうを入れました。ごぼうは、かみごたえがあり、「食物繊維」を多く含む野菜です。食物繊維には、お腹の調子を整える働きがあります。健康なからだづくりのために、日ごろからよくかむことを意識して食べましょう。	
19	水	ごもくはん 五目ご飯		ちくわ 竹輪のごま揚げ	わかめ わかめのすまし汁 きりぼしだいこん 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 ほうれんそう たまねぎ しいたけ グリーンピース ほしだいこん	ごぼう さとう こむぎこ	ごま あぶら	582 692	21.2 25.5	15.2 17.3	2.8 3.5	●わかめについて・・・わかめには、カリウムやカルシウムなどのミネラルが多く含まれています。また、食物繊維も多く水に溶け出しやすい性質をもつので、汁ごと食べられる調理方法がおすすめです。今日は、わかめをすまし汁にしました。	

※太字の食材は鹿野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 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

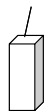
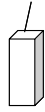
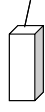
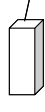
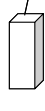
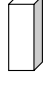


きゅうしょく た の た
給食を楽しく食べよう



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつしか の が つ こ う きゅうしょく
鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく	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				 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	たんぱく質	脂質	食塩	
							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	kcal	g	g	g	
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	なし パイン みかん キャベツ たけのこ にんにく レタス しょうが たまねぎ	こめ さとう はちみつレモンゼリー	あぶら	小学校 585	小学校 23.2	小学校 11.5	小学校 2.5	●たけのこについて・・・たけのこは春に旬を迎える食べ物で、4月から5月にかけて収穫されます。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をスープに入れました。
21	金	ごはん		はたはたの から揚げ	豚汁 ぶたじろ ひじきの炒り煮		はたはた ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	だいこん ごぼう はくさい えだまめ しろねぎ	こめ でんぶん さとう さつまいも こんにやく	あぶら	606	22.3	16.3	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、脂ののりがよく、鳥取県産のものは、「とろはた」などと呼ばれています。煮つけにしたり、一夜干しにして焼いたり、揚げたりなどいろいろな料理にしておいしくいただけます。給食では、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		キャベツ入り 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	おやさい ふりかけ	ぶたにく とうふ ベーコン とりにく	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 えのきたけ	こめ じゃがいも しおこうじ	あぶら	652	20.1	20.7	1.9	●野菜について・・・毎日食べている野菜には、色の濃い野菜と薄い野菜があります。色の濃い野菜には「カロテン」という栄養素が多く含まれ、皮ふや粘膜をじょうぶにしたり視力の維持、がん予防、免疫力を高めたりするなど健康を保つために大切な働きをします。今日の給食では、にんじん、ねぎ、さやいんげんなどが色の濃い野菜です。
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 たことブロッコリーのサラダ		とりにく ウインナー たこ	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	610	27.0	25.3	3.0	●パンについて・・・毎週火曜日の主食は、パンです。給食のパンは、コッペパンが基本ですが、原料の小麦は、大山のふもとで栽培され収穫された「大山小麦」を使っています。その他には、鳥取市で収穫された米を原料にした米粉パンなども登場します。
26	水	ごはん		さばの みそだれかけ	肉じゃが にく 干草和え		さば みそ さつまあげ 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 こんにやく	あぶら ごま	657	27.9	15.6	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したりする働きがあるとされます。「魚は苦手」という声を時々耳にしますが、成長期のみなさんに特に食べてほしい食べ物のひとつが魚です。
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		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 	にんじん ピーマン	きくらげ にんにく たまねぎ しょうが しろねぎ たけのこ	こめ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら	580	17.9	13.8	2.2	●きくらげについて・・・近年、紫外線対策が進み、日光を浴びることで体内でつくられるビタミンDの不足が心配されます。きくらげはきのこの仲間、骨や歯をじょうぶにするビタミンDを豊富に含む食べ物です。鳥取県は、きくらげの生産量が全国第三位だそうです。
28	金	ごはん		かれいのから揚げ	じゃがいものみそ汁 豚キムチ		かれい みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	しめじ にんにく たまねぎ しょうが キャベツ	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	617	26.2	15.7	2.8	★かみかみ献立★・・・今日は、かみかみ献立です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割は様々です。今日は、「カレイ」をカラッと揚げました。かむことを意識して食べましょう。

※太字の食材は鹿野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。