

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



とっとりしりつあおやがっこうきゅうしょく
鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も 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	
				しゅさい 主菜	ふくさい 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		しょくけん 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
20	木	ごはん		やまにく 焼肉	たけのこスープ フルーツミックス	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ たけのこ	パイナップル キャベツ にんにく しょうが	ごめ さとう はちみつ レモンゼリー	あぶら	小学校 601	小学校 24.7	小学校 12.0	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 ひじきの炒り煮	デザート ほか	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	だいこん ごぼう しろねぎ	ごめ こむぎこ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	613	22.3	15.9	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	ごめ こむぎこ しおこうじ じゃがいも	あぶら	668	21.9	21.6	2.3	●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	デザート ほか	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 干草和え	肉じゃが 干草和え	デザート ほか	さば 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	ごめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	654	27.1	16.2	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が、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が青魚です。	
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	デザート ほか	ぶたにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう にんじん にら しろねぎ にんにく	きくらげ たまねぎ しろねぎ スイートコーン	ごめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	620	19.9	15.7	2.1	●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、給食に取り入れています。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	デザート ほか	かれい ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チンゲンサイ	にんじん ねぎ キャベツ	えのきたけ たまねぎ ごめ 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、だ液が出てむし歯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。	

※太字の食材は青谷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。