



4月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

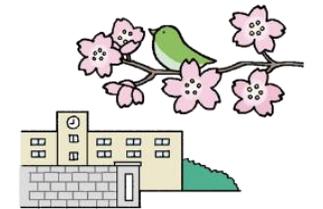
給食を楽しく食べよう



鳥取市立第二学校給食センター



ご入学、ご進級 おめでとうございます



うらかな春の光とともに、新年度がスタートしました。今年度も安全安心で栄養バランスのよい、おいしい給食づくりをがんばろうと、給食センター職員一同はりきっています。どうぞ、よろしく願いいたします。給食時間は、食べ物の大切さについて学んだり、食事のマナーを身につけたりする時間です。準備や後片付けをみんなで協力して行い、よくかんで味わいながら、楽しく給食を食べましょう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・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	
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g				
10	水	大山小麦 コッペパン	境港サーモンの メンチカツ	コンソメスープ コールスローサラダ	さけ たら とりにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 577	小学校 21.5	小学校 23.3	小学校 2.7	★魚の日献立★ 鳥取市の学校給食では、毎月10日は「魚の日献立」として魚を使ったメニューを取り入れ、魚を好きになるための機会としています。今回は、鳥取県境港市で養殖されている「境港サーモン」を骨ごとすり身にして作られた、カルシウムたっぷりのメンチカツです。			
11	木	ごはん	さばの塩こうじ焼き	豆腐とわかめのみそ汁 だいこんのべっこう煮	さば とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ さいやいんげん	にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん しおこうじ さとう	あぶら	605	25.3	17.4	2.0	●わかめについて …昔から日本でよく食べられてきたわかめは、カルシウムやマグネシウムなど成長期に不足しがちな栄養素がたくさん含まれている海そうです。また、おなかの調子をよくする食物繊維も多く、給食ではみそ汁やスープ、サラダなどで登場します。			
12	金	ごはん	星のハンバーグ	キャベツのスープ ジャーマンポテト	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん フロッコリー パセリ トマト	たまねぎ キャベツ だいこん エリンギ	ごはん さとう じゃがいも いちごクレープ	あぶら	676	19.8	20.2	1.9	★入学進級お祝い献立★ 今日は、みなさんの入学や進級をお祝いする給食です。スープには、調理員さんがお祝いの気持ちをこめて型抜きをしたにんじんが入っています。探しながら食べてみてください。デザートには、春が旬のいちごを使ったお祝いクレープをつけました。			
15	月	ごはん	はまちのしょうが焼き	ほうれんそうのみそ汁 うの花の炒り煮	はまち みそ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	604	24.7	18.2	1.9	●うの花について …うの花とは、豆腐をつくる時にできる「おから」のことです。夏の初めごろに咲くウツギの花に似ていることから、おからのことを「うの花」と呼びます。他にも、包丁を使わずに調理ができることから、「きらず」とも呼ばれます。たんぱく質やカルシウムなど、大豆の栄養が詰まっています。			
16	火	ごはん	ささみフライ	もずくのすまし汁 チンゲンサイの炒め物	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく チンゲンサイ	もやし えのきたけ しろうぎ	ごはん こめこ じゃがいも	あぶら	604	22.4	17.4	1.7	●ささみについて …「ささみ」とは、鶏のむねに近い部分の肉の名前で、細長い形が笹の葉に似ていることから、「せきみ」という名前がつけられました。鶏肉の中でもっとも脂肪が少ない部分で、体をつくるたんぱく質を多く含みます。今日は、じゃがいもと米粉を使った衣のささみカツです。			
17	水	大山小麦 コッペパン	チリコンカン	具だくさんスープ ツナサラダ	ぶたにく だいず まぐろ	ぎゅうにゅう パセリ にんじん フロッコリー ほうれんそう	たまねぎ トマト にんにく だいこん キャベツ れんこん	コッペパン さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	564	26.2	21.2	3.2	●チリコンカンについて …チリコンカンは、メキシコから伝わったといわれるアメリカの郷土料理です。ひき肉と大豆にトマトとスパイスを加えて煮込んだ料理ですが、学校給食ではスパイスは控えて甘い味付けにしています。大豆が苦手でもおいしく食べられる、給食の人気メニューのひとつです。			

※太字の食材は鳥取市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



とっとりしりつだいにがっこうきゅうしよく
鳥取市立第二学校給食センター

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		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	ととのえる(緑)	みどり	もとなる(黄)	だいぐん 第1群					
18	木	ごはん		いわしのおかか煮	豚汁 きんぴらごぼう	30分 いわし かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ごぼう	さつまいも さとう こんにやく	あぶら	小学校 610	小学校 22.5	小学校 16.1	小学校 1.9	★かみかみ献立★ …毎月8のつく日は「かみかみ献立」として、かみごたえのある食べ物や、歯を丈夫にする栄養素がたくさん入った食べ物を取り入れた給食が登場します。今日は、かみごたえのある「ごぼう」や「こんにやく」を使った「きんぴらごぼう」にしました。よくかんで食べて、かむ力をつけましょう。
19	金	ごはん		肉団子の らっきょうソースかけ	カレーシチュー もやしときゅうりのごま和え	毎月19日は とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう にんにく もやし たまねぎ きゅうり	ごぼう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごま	684 772	22.5 24.6	18.7 20.7	2.7 3.2	★食育の日献立★ …毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今回は、鳥取市福部町の「らっきょう」のほかに、鳥取市でつくられた「にんにく」や「もやし」、鳥取県で育てられた「鶏肉」などを使った給食にしました。	
22	月	ごはん		豚肉とごぼうの みそがらめ	ふのすまし汁 ごもく五目ひじき	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しめじ しょうが だいこん えだまめ	ごぼう さとう こむぎこ ふ でんぶん こんにやく	あぶら	638 735	23.4 26.8	18.9 21.4	1.7 2.0	●ごぼうについて …日本ではよく食べられていて、和食には欠かせず、外国ではほとんど食べられていない野菜です。おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれていて、かみごたえがあり、健康的な体をつくるはたらきをしてくれます。	
23	火	ごはん		たらのノンエッグ マヨネーズ焼き	春野菜のスープ たまねぎのマリネ	たら チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たけのこ セロリ きゅうり たまねぎ	ごぼう じゃがいも さとう オリーブあぶら	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	582 668	22.1 25.2	15.5 17.3	2.0 2.4	●春野菜について …その食べ物が一番おいしくて栄養たっぷりな時期を「旬」といいます。春が旬の野菜は「春野菜」といい、春の時期を元気に過ごすために必要な栄養素がたくさん詰まっています。今日は、春が旬の「キャベツ」や「たけのこ」、「セロリ」、「きぬさや」などを使ったスープにしました。	
24	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムカツ	ミネストローネ カラフルソテー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ プロックロー トマト ほうれんそう	コッペパン こめこ さとう じゃがいも こめこマカロニ	あぶら	591 715	21.9 25.7	22.1 25.9	2.8 3.4	●大山小麦コッペパンについて …鳥取市の学校給食では、大山のふもとで育てられた「大山小麦」を使ったコッペパンを提供しています。大山からわき出るきれいな水と、栄養のある土で育った大山小麦のコッペパンは、ふんわりとしていて香りがよいのが特徴です。	
25	木	ごはん		さばの香味だれかけ	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのり酢和え	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろうぎ しょうが たまねぎ もやし	ごぼう さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	654 755	26.4 30.7	17.2 19.4	2.2 2.7	●こまつなについて …江戸時代に今の東京都の小松川という所で栽培が始まったことから、「小松菜」という名前がつけられました。牛乳と同じくらいたくさんのカルシウムを含んでいて、骨や歯の健康を保つはたらきをしてくれます。そのほかにも、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富な緑黄色野菜です。		
26	金	ごはん		ぎょうざ	にらのみそスープ はるさめの オイスターソース炒め	ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい しめじ たまねぎ にんにく	ごぼう さとう こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら	580 672	19.1 21.5	14.2 15.9	1.5 2.1	●オイスターソースについて …オイスターとは二枚貝の「かき」のことで、オイスターソースは、かきを使ってつくられた中国生まれの調味料です。深いコクとうま味があり、中華料理によく使われます。今日は、豚肉や野菜と一緒に、はるさめを炒め、オイスターソースで味付けをしました。	

※太字の食材は鳥取市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。