令和6年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
10	水	ご飯		まぐろメンチカツ	豆腐のすまし汁 こまつなの炒め物		まぐろ **とうふ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**たまねぎ** しろねぎ だいこん はくさい	**こめ** パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 598 中学校 702	小学校 19.0 中学校 22.5	小学校 16.9 中学校 19.1	小学校 2.0 中学校 2.2
11	木	ご飯		フランクフルト	ごろごろ野菜カレー 海そうサラダ		とりにく ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん	**たまねぎ** にんにく **きゅうり** **キャベツ**	**こめ** じゃがいも	あぶら ドレッシング	696 807	25.0 29.0	19.8 23.0	3.2 3.9
12	金	ゆかりご飯		若鶏肉のから揚げ	米粉マカロニのスープ ジャーマンポテト	お祝いデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ ゆかり	**たまねぎ** だいこん こめこマカロニ こむぎこ	**こめ** じゃがいも いちごゼリー じゃがいもでんぷん	あぶら	741 860	22.8 26.1	24.9 28.6	1.8 2.3
15	月	ご飯		さばの白ねぎ焼き	厚揚げのみそ汁 キャベツの炒め物		さば 厚揚げ 豚肉 **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな **キャベツ**	しょうが しろねぎ **たまねぎ** えのきたけ	**こめ** さとう	あぶら	590 690	24.3 28.9	15.8 18.2	2.2 2.5
16	火	大山小麦コッペパン		タンドリーチキン	ミネストローネ はるさめサラダ		とりにく ウインナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ** もやし **きゅうり**	コッペパン じゃがいも さとう はるさめ		576 690	24.9 29.2	20.0 23.0	2.8 3.5
17	水	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	ふのすまし汁 納豆和え		ちくわ なっとう ロースハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ しろねぎ **キャベツ**	**こめ** こむぎこ ふ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 649 中学校 778	小学校 22.0 中学校 26.9	小学校 20.4 中学校 22.8	小学校 2.6 中学校 3.6

献立の主題とメッセージ

●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。

●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。今日のカレーに使われている、たまねぎは河原町産です。おいしさと栄養がぎゅっと詰まったカレーの味はいかがですか。

★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。米粉マカロニのスープには、星型のマカロニが入っています。楽しみながら食べてくださいね。

●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。

●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。

●キャベツについて･･･キャベツは、ビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。ビタミンUは、胃や腸の健康を保つ効果があります。今日は、旬の春キャベツを納豆と合えました。

※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。

令和6年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
18	木	ご飯		かみかみ豚肉の梨ソースかけ	コンソメスープ たことブロッコリーのソテー		ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	**たまねぎ** しめじ **キャベツ** **なし**	**こめ** じゃがいも	あぶら	572 661	23.6 27.6	13.5 15.2	2.5 3.1	**★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。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、噛みごたえのある豚肉、たこを取り入れました。しっかり噛んで食べてくださいね。
19	金	ご飯		かれいのから揚げ	若竹汁 炒りどり		かれい とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たけのこ えのきたけ **たまねぎ** ごぼう	**こめ** じゃがいもでんぷん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	550 636	20.9 24.3	13.3 14.7	1.9 2.3	●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を使った若竹汁です。
22	月	ご飯		しいらの甘みそかけ	豚汁 ごぼうサラダ		しいら ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん スイートコーン	**たまねぎ** えのきたけ しろねぎ ごぼう **キャベツ**	**こめ** さとう	ノンエッグマヨネーズ	634 737	25.8 29.9	13.1 14.3	2.5 2.9	●みそについて・・・「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」とか、「みそ汁一杯三里の力」、「みそ汁は朝の毒消し」などみそにまつわることわざが多くあります。みそは、良質のたんぱく質を含み、またおなかの調子を整える食物繊維などが含まれています。学校給食では、みそ汁をはじめ、炒め物や魚などのたれなど味付けにも使用しています。
23	火	大山小麦コッペパン		照り焼きチキン	キャロットポタージュ 花野菜のソテー		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	**たまねぎ** しろねぎ カリフラワー **キャベツ**	コッペパン さとう じゃがいもでんぷん じゃがいも	あぶら	624 743	23.8 28.2	24.8 28.9	3.0 4.0	●鶏肉について・・・鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉にたれを絡めた「照り焼きチキン」です。
24	水	ご飯		あじの南蛮漬け	しいたけのみそ汁 ひじきの炒り煮		あじ とうふ とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	**たまねぎ** しいたけ だいこん しろねぎ	**こめ** こむぎこ さとう じゃがいもでんぷん	あぶら こんにゃく	616 686	25.0 27.2	16.7 17.6	1.9 2.1	●豆腐について・・・豆腐は、大豆から作られている食べ物です。からだをつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。給食では、河原町産、佐治町産の豆腐を使っています。
25	木	ご飯		プルコギ	中華コーンスープ フルーツミックス		ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ パインアップル	**たまねぎ** **キャベツ** にんにく しょうが みかん	**こめ** さとう じゃがいもでんぷん はくさい きくらげ コーン	あぶら マスカットゼリー	588 674	21.2 23.9	10.8 11.5	1.7 2.2	●きくらげについて・・・「木に耳」と書いてきくらげと読みます。きのこの仲間で、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。
26	金	ご飯		さけメンチカツ	油揚げのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		さけ たら あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	**たまねぎ** だいこん しろねぎ えだまめ	**こめ** パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	668 772	18.2 20.5	21.1 23.9	1.8 2.3	●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。

※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。