



れいわねんど
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

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

とっとりしりつけたかがっこうきゅうしよく
鳥取市立気高等学校給食センター

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				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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
10	水	ごはん		まぐろメンチカツ	豆腐のすまし汁 こまつなの炒め物	デザート ほか	まぐろ 豆腐	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ だいこん しろねぎ もやし	こめ さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら あぶら	小学校 593	小学校 19.2	小学校 16.9	小学校 2.0	●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。	
11	木	ごはん		フランクフルト	ごろごろ野菜カレー 海そうサラダ	デザート ほか	チキンフランク ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう わかめ とさか	にんじん にんにく きゅうり	たまねぎ なし じゃがいも キャベツ	こめ あぶら	713	25.7	20.2	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を味わってください。	
12	金	ごはん		若鶏肉のから揚げ ジャーマンポテト	米粉マカロニのスープ	デザート ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう パセリ	にんじん だいこん ほうれんそう	たまねぎ だいこん こめこマカロニ いちごゼリー	こめ じゃがいも あぶら	738	22.7	23.6	1.7	★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。スープには、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ます。みんなで楽しく食べましょう。	
15	月	ごはん		さばの白ねぎ焼き キャベツの炒め物	厚揚げのみそ汁	デザート ほか	さば あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ほうれんそう	にんじん しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ	しろねぎ キャベツ さとう	こめ ごまあぶら	602	25.6	16.0	2.1	●給食のご飯について…給食のお米は、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。特別献立の時には、鳥取県が開発したお米の「星空舞」も使います。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ください。	
16	火	大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン はるさめサラダ	ミネストローネ	デザート ほか	とりにく ウインナー いとかまぼこ	ぎゅうにゅう トマト	にんにく たまねぎ きくらげ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ はるさめ	ごまあぶら	611	25.6	20.6	3.1	●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。	
17	水	ごはん		竹輪の磯辺揚げ 干草和え	ふのすまし汁	デザート ほか	ちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ もやし えのきたけ	こめ こむぎこ やきふ	あぶら ごまあぶら	620	22.3	16.7	2.8	●こまつなについて…こまつなは緑黄色野菜の一つです。かぜを予防してくれる働きのあるビタミンCや、骨を作ってくれるカルシウム、血を作る働きをする葉酸、鉄分など成長期に欠かせない栄養素がたっぷり含まれています。今日は、干草和えの中に入っています。	

※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。



令和6年度 鳥取市立気高小学校給食イメージキャラクター なっちゃん

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



鳥取市立気高小学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高小学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののはたらき・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*		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							はちみつ	あか	みどり	あか	あか	あか					
18	木	ごはん		豚肉の なし梨ソースかけ	コンソメスープ たことブロッコリーのソテー	ほか	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん たまねぎ	キャベツ たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	小学校 601	小学校 25.7	小学校 14.8	小学校 1.8	★かみかみ献立★...鳥取市では、毎月8のつく日に「かみかみ献立」を取り入れています。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、豚肉とたこです。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。
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群	中学校 688	中学校 29.4	中学校 16.3	中学校 2.3	
19	金	ゆかりごはん		かれのいのから揚げ	若竹汁 炒りどり	ほか	かれい とり とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ	たけのこ たまねぎ	ごめ でんぶ さとう	あぶら	小学校 596	小学校 23.7	小学校 16.5	小学校 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が若竹汁の中に入っています。
							ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	中学校 688	中学校 27.6	中学校 18.8	中学校 3.0	
22	月	ごはん		しいらの あまみそかけ	肉じゃが ごぼうサラダ	ほか	しいら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが たまねぎ	ごめ さとう	ごまドレッシング あぶら	小学校 639	小学校 26.1	小学校 13.6	小学校 2.2	●しいらについて...しいらは、大きいもので2メートルぐらいある大型の魚です。海の中では青色と緑色に光り、金色のヒレをキラキラと光らせて泳ぎます。ハワイでは、「マヒマヒ」と呼ばれ、高級魚として知られています。
							ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	ごぼう	中学校 743	中学校 30.2	中学校 14.9	中学校 2.5	
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	ほか	とり とう ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが キャベツ	コッペパン さとう	あぶら	小学校 622	小学校 24.0	小学校 25.0	小学校 3.1	●花野菜について...花野菜とは、つぼみを食べる野菜でブロッコリーやカリフラワーのことをいいます。ビタミンCが豊富で、体の調子を整える働きがあります。今日は、鳥取県産のブロッコリーをソテーにしました。
							たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	中学校 742	中学校 28.4	中学校 29.2	中学校 3.9	
24	水	ごはん		あじの南蛮漬	しいたけのみそ汁 ひじきの炒り煮	ほか	あじ とうふ とり みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ	ごめ でんぶ さとう	あぶら	小学校 624	小学校 25.3	小学校 16.9	小学校 2.3	●しいたけについて...しいたけは、春と秋の2回旬を迎えるきのこです。春に収穫されるしいたけは、冬の寒さに耐え、うま味や栄養を多く蓄えているのが特徴です。カルシウムの吸収を良くする働きがある「ビタミンD」が多く含まれています。
							だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	中学校 693	中学校 27.1	中学校 17.6	中学校 2.6	
25	木	ごはん		プルコギ	中華コーンスープ フルーツミックス	ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ	たまねぎ キャベツ	ごめ さとう	あぶら	小学校 593	小学校 22.0	小学校 11.0	小学校 1.7	●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、胃や十二指腸の健康を保つ効果があります。今日は、気高町で作られた旬の春キャベツをプルコギに入れました。
							たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	中学校 681	中学校 24.7	中学校 11.7	中学校 2.2	
26	金	ごはん		さけメンチカツ	わかめのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め	ほか	さけ あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	ごめ こむぎ パン	あぶら	小学校 645	小学校 19.0	小学校 19.8	小学校 2.0	●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性質があるため、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。今が旬のわかめを味わってください。
							えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	えだまめ	中学校 745	中学校 21.7	中学校 22.6	中学校 2.5	

※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」をご覧ください。