



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

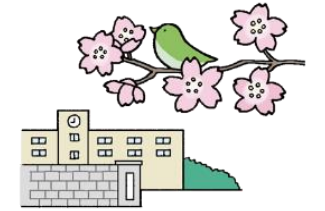


鳥取市立湖東学校給食センター



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 たまねぎ | 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、「笹身」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。



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



とっとりしりつこうがっこうきゅうしよく
鳥取市立湖東学校給食センター

| 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 | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 | |
| | | | | | | | は菌をつくる(赤) | あか | ととのえる(緑) | みどり | もとなる(黄) | おう | | | | | |
| 18 | 木 | ごはん | | いわしのおかか煮 | 豚汁 きんぴらごぼう | | 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 | ごぼん 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 | | 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 | ごぼん あぶら | 小学校 684 | 小学校 22.5 | 小学校 18.7 | 小学校 2.7 | ★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 ひじき ごまつな | ごぼう しめじ しょうが だいこん えだまめ | ごぼん さとう あぶら | 小学校 638 | 小学校 23.4 | 小学校 18.9 | 1.7 | ●ごぼうについて…日本ではよく食べられていて、和食には欠かせずことのできない「ごぼう」ですが、実は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 きぬさや たまねぎ | キャベツ たけのこ じゃがいも セロリ きゅうり たまねぎ | ごぼん あぶら | 小学校 582 | 小学校 22.1 | 小学校 15.5 | 2.0 | ●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 プロックロー トマト ほうれんそう | たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン | コッペパン ごめこ さとう じゃがいも ごめこマカロニ | 小学校 591 | 小学校 21.9 | 小学校 22.1 | 2.8 | ●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 ごまつなのり酢和え | | さば とりにく | ぎゅうにゅう のり さやいんげん ごまつな | しろうぎ しょうが たまねぎ もやし | ごぼん さとう あぶら | 小学校 654 | 小学校 26.4 | 小学校 17.2 | 2.2 | ●ごまつなについて…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 にら チンゲンサイ | キャベツ はくさい しめじ たまねぎ にんにく | ごぼん さとう あぶら | 小学校 580 | 小学校 19.1 | 小学校 14.2 | 1.5 | ●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。