

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

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりっしかのがつこうきゅうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

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・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群					
10	水	ごはん		かつおメンチカツ	豆腐のすまし汁 こまつなの炒め物	ほか	かつお 豆腐 ぶたにく	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	小学校 19.0	小学校 16.9	小学校 1.7	●学校給食について…学校の給食の時間は、お腹を満たすことだけでなく、食べ物のマナーを身につけたりする大切な「食育の時間」です。そして、食事の時間が確保できるよう、みんなで協力し衛生に気を付けながら準備や片付けをしましょう。
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	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん しょうが にんにく	たまねぎ じゃがいも さとう	こめ あぶら	696 807	25.0 29.0	19.8 23.0	3.2 3.9	●海そうについて…海そうとは、海の中に生える藻類です。茎・葉・根の区別がないことが特徴です。海そう類には、食物繊維やミネラルなどの栄養素が豊富に含まれています。成長期のみなさんにぜひ食べてほしい食材です。今日は、サラダにしました。	
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 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	たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも こめこマカロニ いちごゼリー	あぶら	741 860	22.8 26.1	24.9 28.6	1.8 2.3	●入学進級お祝い…入学、進級おめでとございます。新しい学年のスタートに、みなさんがわくわくドキドキしていることでしょうか。新しい環境に早く慣れて、給食の時間も友達や先生と楽しい時間になるとよいですね。
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 キャベツの炒め物	ほか	さば あつあげ みそ ぶたにく	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 ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	590 690	24.3 28.9	15.8 18.2	2.2 2.5	●さばについて…さばには、ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸が多く含まれています。さばに含まれているたんぱく質は、筋肉や骨などの体をつくるもととなります。今日は、さばの白ねぎ焼きにしました。しっかり食べて丈夫な筋肉と骨をつくりましょう。
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	ほか	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	パン じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	576 690	24.9 29.2	20.0 23.0	2.8 3.5	●タンドリーチキンについて…タンドリーチキンは鶏肉をヨーグルトと香辛料につけてこんで焼いたインド料理のひとつです。本場のインドでは、「タンドール」という土釜で焼くことからこの名前が付けました。今日はヨーグルトを使用しない給食オリジナルにしました。味わって食べてください。
17	水	ごはん		竹輪の磯辺揚げ 納豆和え	ふのすまし汁 納豆和え	ほか	ちくわ ハム なっとう	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん えのきたけ キャベツ	こめ こむぎこ ふ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	649 778	22.0 26.9	20.4 22.8	2.6 3.6	●納豆について…納豆のには納豆菌が作り出すものです。納豆には、ビタミンKが豊富に含まれています。カルシウムの骨への定着を促す働きや出血した際に血液を止める働きがあります。
18	木	ごはん		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	ほか	ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	なし キャベツ たまねぎ しめじ もやし	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★…毎月、8のつく日はかみかみ献立です。今日のかみかみ献立は、かみごたえのある豚肉に鳥取県産の梨ソースをかけた「かみかみ豚肉の梨ソースかけ」です。ひと口30回かむ習慣を身につけましょう。

※太字の食材は鹿野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



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



鳥取市立鹿野学校給食センター

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					
19 金	ご飯		かれのいのから揚げ	わかたけじる 若竹汁 炒りどり	デザート	かれのい とりにく	ぎゆうにゆう 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 でんぶん こんにやく さとう	あぶら	小学校 550	小学校 20.9	小学校 13.3	小学校 1.9	●たけのこについて・・・たけのこに含まれている食物繊維は、不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、便量を増やし、腸を刺激し便通をよくする効果に期待できます。春が旬のたけのこで若竹汁を作りました。春を感じながら食べてください。
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	デザート	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ カリフラワー	パン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 624	小学校 23.8	小学校 24.8	小学校 3.0	●花野菜について・・・カリフラワーやブロッコリーなどの花蕾をもつ食材のことを言います。花蕾とは、蕾のかたまりです。私たちが普段食べているブロッコリーのつぶつぶしている部分がこの、花蕾です。今日は、春の食材をたっぷり使用してソテーにしました。
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	デザート	あじ とうふ みそ とりにく	ぎゆうにゆう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ほしいたけ だいこん	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	小学校 616	小学校 25.0	小学校 16.7	小学校 1.9	●しいたけについて・・・しいたけには、栄養成分が豊富なうえ、グアニル酸などのうま味成分を含んでいることが特徴です。椎の倒木などに発生したことから椎の木のことで書いて「しいたけ」という名前が付けました。
25 木	ご飯		プルコギ	中華コーンスープ フルーツミックス	デザート	ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう	にら にんじん しろねぎ スイートコーン	たまねぎ きくらげ キャベツ はくさい にんにく みかん しょうが パイン	こめ さとう でんぶん マスカットゼリー	あぶら	小学校 588	小学校 21.2	小学校 10.8	小学校 1.7	●プルコギについて・・・プルコギは、韓国料理の中でも有名な肉料理の一つです。今日は、ビタミンB1をたっぷり含んでいる豚肉を使用してプルコギを作りました。給食オリジナルの味付けを楽しんで食べてください。
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	デザート	さけ あぶらあげ ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん パセリ ねぎ	だいこん にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 668	小学校 18.2	小学校 21.1	小学校 1.8	●塩こうじについて・・・塩こうじには、ビタミンやアミノ酸などが多く含まれており、健康を増進する効果があります。また、アミラーゼやプロテアーゼなどの消化酵素には消化を助ける働きがあります。そのため、塩こうじと一緒に食べる食材をより消化吸収しやすくしてくれます。

※太字の食材は鹿野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」「給食レシビ」がご覧いただけます。