



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, and Nutritional Value. Includes detailed descriptions for each day's menu.

*太字の食材は国府町・福部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。



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



| 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 | |
| | | | | | | | 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 | kcal | g | g | g | |
| 24 | 金 | かみじちまい 上寺地米 ご飯 | | フランクフルト | ポークカレー キャベツのツナサラダ | フランクフルト ぶたにく ぶたレバー まぐろ | ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく なしビューレ きゃぶり レモン キャベツ | こめ くろまい じゃがいも さとう | あぶら オリーブあぶら | 小学校 702 | 小学校 25.2 | 小学校 21.0 | 小学校 3.2 | <p>●上寺地米ご飯について…今日は、国の遺跡である青谷上寺地遺跡で栽培した古代米の黒米を混ぜたご飯です。国府や福部の地域でも、昔はこのようなご飯を食べていたかもしれませんね。</p> <p>●わかめについて…わかめは、春が旬の海そうです。乾燥させたり塩漬けにしたりして保存をすることで、一年中食べることができます。成長期に必要なカルシウムやマグネシウムなどの無機質が豊富です。</p> <p>★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立の日です。今の食事はやわらかい食べ物が増え、昔に比べてかむ回数が減って歯周病などの病気にかかる人が多くなってきているそうです。しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。</p> <p>●アスパラガスについて…アスパラガスは、一つの株から何本も出る若い芽を食べます。一日に5~6cmほどの伸びるものもあります。シャキシャキとした歯ごたえが魅力のアスパラガスをサラダに取り入れました。</p> | | | |
| 27 | 月 | ご飯 | | あまずにくだんご 甘酢肉団子 | わかめのみそ汁 チンゲンサイの炒め物 | とりにく みそ わかめ | ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう チンゲンサイ | こめ じゃがいも さとう | あぶら | 小学校 584 | 小学校 26.2 | 小学校 12.8 | 小学校 2.8 | | | | |
| 28 | 火 | ご飯 | | ちくわ 竹輪の磯辺揚げ | たけのこのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め | ちくわ とうふ チキンハム | ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん だいにん えのきたけ たまねぎ しるねぎ | こめ こむぎこ じゃがいも でんぶん | あぶら しおこうじ いちごクレープ | 小学校 736 | 小学校 24.0 | 小学校 22.0 | 小学校 2.8 | | | | |
| 30 | 木 | ご飯 | | ぎょうざ | きくらげのスープ アスパラガスのツナサラダ | とうふ まぐろ ぶたにく とりにく | ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ アスパラガス たまねぎ | こめ こむぎこ でんぶん さとう | あぶら オリーブあぶら | 小学校 578 | 小学校 20.0 | 小学校 15.7 | 小学校 2.3 | | | | |
| | | | | | | | | | | 小学校 661 | 小学校 21.9 | 小学校 16.5 | 小学校 2.7 | | | | |

※太字の食材は国府町・福部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。

学校給食で学んでほしいこと

学校給食を通して6つのことについて勉強ができるように献立を考えて作っています。

○食事の重要性

食べることの大切さや楽しさを知る。

○心身の健康

心とからだの健康のために必要な栄養素や食事の方法を知る。

○食品を選択する能力

食べ物について正しい情報を知る。

○感謝の心

食べ物を大切に、食に関わる全ての人に感謝する心がもてるようにする。

○社会性

食事のマナーや食べることを通してコミュニケーションの力を身に付ける。

○食文化

地域の食べ物や食文化、食に関わっている歴史を知ることができる。



TORI きゅうちゃん

給食時間は「食べる」ためだけの時間ではなく、「食べる」ことや「食べ物」について勉強する時間でもあります。



なっしちゃん

給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。