

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		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				
							は歯をつくる(赤)	ととのえる(緑)	ととのえる(緑)	もともなる(黄)	第1群	第2群						第3群	第4群	第5群
13	月	ごはん		さわらの スタミナだれかけ	たまねぎのみそ汁 五目煮	さわら 豆腐 みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	593	25.2	14.8	2.3	●給食について...今日から本年度の給食が始まります。給食の時間は、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大切な時間でもあります。みんなで協力して準備や片づけをし、楽しい給食時間にしましょう。
14	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		トマトソースチキン ポテトサラダ	野菜のスープ ポテトサラダ	とりにく ローズハム	ぎゅうにゅう	とまと	たまねぎ	コッペパン ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	643	25.1	24.9	3.0	760	29.5	29.2	3.5	★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。主菜のトマトソースの赤色はお祝いの意味を込めています。デザートには花形のさくらゼリーを取り入れました。新学期をイメージした献立の味はいかがでしょう。
15	水	ゆかりごはん		あじの竜田揚げ チンゲンサイの炒め物	もずくのすまし汁 チンゲンサイの炒め物	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	しそ	しょうが	ごめ	あぶら	597	23.4	16.5	2.0	691	27.0	18.5	2.3	●あじについて...あじの旬は春から夏にかけてです。以前は大衆魚でしたが、最近は漁獲量が減って、養殖や輸入が増えています。あじは骨や歯を丈夫にするカルシウムやからだの成長や細胞の再生を促すはたらきをするビタミンB2を多く含んでいます。
16	木	ごはん		やきにく 焼肉 ナムル	中華スープ ナムル	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	558	24.1	12.3	2.2	643	28.0	13.6	2.8	●たまねぎについて...たまねぎには硫化アリルが含まれます。この硫化アリルと豚肉などに含まれるビタミンB1を組み合わせると疲労回復や食欲増進などのはたらきを高めます。環境の変化があり、くたびれのでやすい時期なので、それらの効果をねらった焼肉を献立に取り入れました。
17	金	ごはん		かれいの から揚げ こまつなの煮びたし	わかたけ汁 若竹汁 こまつなの煮びたし	かれい あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	ごめ	あぶら	569	22.9	15.2	1.9	660	26.5	17.0	2.5	★適塩献立★...毎月17日は「減塩の日」です。日本高血圧学会が塩分のとりすぎによる高血圧や脳卒中、心臓病等を予防するために制定しました。子どもの頃の食習慣が高血圧等を防ぐ第1歩です。今年度、鳥取市の取組の1つとして適塩献立を毎月17日に実施します。
20	月	ごはん		いわしのさっぱり煮 ほうれんそうの炒め物	花のみそ汁 ほうれんそうの炒め物	いわし みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	かぼす	ごめ	あぶら	578	22.2	14.9	2.5	643	23.9	15.3	2.6	★食育の日献立★...毎月19日は食育の日です。今日は、気高町逢坂地域で作られただいをみそ汁に使っています。生産者さんが心を込めて作られたたまねぎを味わっていただきましょう。

※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。



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



とっとりしりつつけたかがっこうきゅうしよく
鳥取市立気高学校給食センター

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		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					
21	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーマレードチキン	はるいろ 春色ポタージュ もやしのナポリタン		とりにく どうにゅう ぎゅうにく ポークウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし	コッペパン あぶら マーマレード じゃがいも	あぶら	小学校 668	小学校 26.9	小学校 26.7	小学校 3.3	●春色ポタージュについて…春色ポタージュのオレンジ色のもとにはにんじんです。にんじんにはカロテンが多く皮ふの健康を保つはたらきがあり、紫外線が強くなってくるこの時期にぴったりの食材です。
22	水	ごはん ご飯		さけの塩焼き	ぶたじる 豚汁 いどうふ 炒り豆腐		さけ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう	だいこん キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら	588	27.7	12.9	2.7	●さけについて…さけにはビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を助けるはたらきがあります。さけは赤い色をしていますがい実は白身魚です。さけの赤色は、エサとして食べているかにやえびの色素が含まれているためです。
23	木	ごはん ご飯		あげぎょうざ	とっとりきくらげのスープ バンサンスー		ぶたにく とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ はくさい	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ こむぎこ はるさめ	あぶら ごま	634	17.7	18.5	2.5	●きくらげについて…きくらげは、きのこの仲間です。強い歯や骨をつくるカルシウムが、きのこの中でもっとも多く含まれています。きくらげの国内で流通するものほとんどは輸入ものですが近年では、鳥取市内で盛んに栽培されています。
24	金	ごはん ご飯		しいらの パン粉焼き	ビーフカレー フルーツ白玉		しいら ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ なし	たまねぎ にんにく なし	こめ パンこ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	786	27.8	20.9	2.6	●フルーツ白玉について…春の喜びや楽しみをピンク・緑・黄色の白玉で表現しました。今日の白玉は上新粉から作られていて、弾力や歯ごたえが特徴です。よくかんで食べてください。
27	月	ごはん ご飯		たらのしょうが焼き	さけのつ 酒ノ津わかめのすまし汁 ブロッコリーの炒め物		たら わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	581	19.6	16.3	1.8	●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。今日は、地元で育ったわかめをすまし汁に入れました。今が旬のわかめを家庭でも味わってください。
28	火	だいせんこむぎ 大山小麦 アップル パン		わかどりにく 若鶏肉のノンエッグ マヨネーズ焼き	コンソメスープ ごぼうサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	アップルパン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	644	22.2	26.0	2.8	★かみかみ献立★…今日は、かみかみ献立の日です。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ごぼうです。よくかんで食べましょう。

※太字の食材は気高町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。