



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



鳥取市立河原学校給食センター

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)		おもに熱や力をもとにする(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					
9	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 いろどり和え	ほか	とりこ ぶたこ 豆腐	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ プロッコリー しめじ しろねぎ キャベツ	こめ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	小学校 599	小学校 21.5	小学校 17.1	小学校 2.4	●ハンバーグについて・・・ハンバーグは、ドイツのハンブルク地方から生まれた料理です。今日は、焼いたハンバーグにおろしソースをたっぷりかけた和風ハンバーグです。		
13	月	ごはん	牛乳	さわらの スタミナだれかけ	たまねぎのみそ汁 五目煮	ほか	さわら 豆腐 とりこ みぞ	ぎゅうにゅう にんじん しょうが こまつな にんにく さやいんげん たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ さとう	あぶら	小学校 597	小学校 24.8	小学校 15.1	小学校 2.2	●給食について・・・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。		
14	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	トマトソースチキン	野菜のスープ ポテトサラダ	いわ デザート	とりこ ローズハム	ぎゅうにゅう トマト にんじん たまねぎ にんにく もやし きゅうり しめじ	キャベツ じゃがいも じゃがいもでんぷん さくらゼリー さとう	コッペパン ノンエッグマヨネーズ	635	24.9	24.6	2.5	★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。鶏肉にトマトソースをかけた「トマトソースチキン」やお祝いデザートに「さくらゼリー」を取り入れました。みなさん楽しみながら食べてください。		
15	水	ゆかりごはん	牛乳	あじの竜田揚げ	もずくのすまし汁 チンゲンサイの炒め物	ほか	あじ とりこ	ぎゅうにゅう もずく にんじん だいこん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ しろねぎ	しそ しょうが にんじん だいこん こむぎこ	あぶら	597	23.4	16.3	2.5	●給食のご飯について・・・給食のご飯は河原町で作られた「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。白いご飯以外にも、今日のゆかりご飯のように味付きのご飯なども登場しますので楽しみにしておいてください。		
16	木	ごはん	牛乳	焼肉	中華スープ ナムル	ほか	ぶたこ チキンハム みぞ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ こまつな キャベツ はくさい コーン にんにく しろねぎ しょうが もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	565	24.3	12.6	2.8	●豚肉について・・・豚肉には、良質なたんぱく質とからだの疲れを取るはたらきのある「ビタミンB1」が豊富に含まれています。給食で使われている豚肉は、鳥取県産の豚肉です。今日は、豚肉をたっぷり使った焼肉です。		
17	金	ごはん	牛乳	かれのい から揚げ	わかたけじる 若竹汁 こまつなの煮びたし	ほか	えてかれい あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん たけのこ えのきたけ こまつな たまねぎ もやし	こめ こむぎこ さとう	あぶら	601	24.3	18.5	1.7	★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、心臓病など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などを防ぐ第一歩です。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	牛乳	いわしのさっぱり煮	花ふのみそ汁 ほうれんそうの炒め物	ほか	いわし みぞ	ぎゅうにゅう みつば かぼす にんじん レモン ほうれんそう だいこん キャベツ しめじ はなふ	こめ さとう でんぷん はなふ	あぶら	580	22.3	15	2.6	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、緑黄色野菜に分類される野菜で、カルシウムやビタミンC、鉄分を多く含んでおり積極的に食べたい野菜の1つです。過熱して食べることでかさが減り、あくやえぐ味もやわらぎます。		

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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



鳥取市立河原学校給食センター

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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
21	火	大山小麦 コッペパン	マーレードチキン	春色ポタージュ もやしのナポリタン	せんだいみなみちゅう (千代南中) お祝い デザート	とりにく ぎゅうにく とうにゆう ポークウインナー	ぎゅうにゆう にんじん ピーマン トマト もやし	にんにく しょうが たまねぎ もやし	にんにく しょうが たまねぎ もやし	コッペパン マーレード じゃがいも コッペパン じゃがいも コッペパン	あぶら	小学校 671	小学校 26.9	小学校 26.7	小学校 3.5	●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。	
22	水	ごはん	さけの塩焼き	豚汁 炒り豆腐		さけ ぶたにく とりにく どうぶ	ぎゅうにゆう にんじん ねぎ たまねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	587 676	27.7 33.0	13.0 14.4	2.2 2.6	●豆腐について...豆腐は、大豆から作られている食べ物です。からだをつくるものになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。給食では、河原町産、佐治町産の豆腐を使っています。	
23	木	ごはん	揚げぎょうざ	とっとりきらげのスープ パンサンスー		ぶたにく とりにく チキンハム	ぎゅうにゆう にんじん キャベツ しろねぎ たまねぎ はくさい しょうが	キャベツ たまねぎ しょうが	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	635 702	17.7 18.9	18.5 18.8	2.4 2.8	●きくらげについて...きくらげはきのこの仲間です。丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが多く含まれています。今日は、鳥取市で栽培されたきくらげを使ったスープです。	
24	金	ごはん	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	ぎゅうにゆう にんじん たまねぎ にんにく もも	たまねぎ にんにく もも	たまねぎ にんにく もも	こめ じゃがいも パンこ だんご	あぶら	784 912	27.8 32.7	20.9 24.1	2.7 3.1	●給食のカレーについて...給食のカレーは、鳥取県産の牛肉、豚肉や季節の野菜を使って作ります。河原学校給食センターでは、一度に小学校440食作れる大きな釜があります。おいしさや栄養がぎゅっと詰まったカレーの味はいかがですか。	
27	月	ごはん	たらしょうが焼き	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	ぎゅうにゆう にんじん しょうが ブロッコリー にんにく はくさい たまねぎ キャベツ コーン しろねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	581 675	19.6 22.6	16.3 18.5	1.9 2.2	●酒ノ津わかめについて...気高町酒津でとれる天然のわかめを「酒ノ津わかめ」といい、鳥取市の学校給食でも使用しています。天然のわかめは、養殖のものより肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。	
28	火	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 ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう チンゲンサイ にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう きゅうり	たまねぎ キャベツ ごぼう	たまねぎ キャベツ ごぼう	アップルパン じゃがいも ドレッシング	あぶら	643 768	22.0 25.4	26.0 30.3	2.4 2.8	★かみかみ献立★...鳥取市では、毎月8のつく日は「かみかみ献立」を取り入れています。よくかんで食べることは、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。	
30	木	ごはん	さけメンチカツ	しいたけのみそ汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		さけ たら どうぶ みぞ	ぎゅうにゆう にんじん ピーマン だいこん しろねぎ たまねぎ	しいたけ だいこん しろねぎ たまねぎ	しいたけ だいこん しろねぎ たまねぎ	こめ しおこうじ じゃがいも	あぶら	680 790	24.5 28.6	23.2 26.8	2.3 2.7	●じゃがいもについて...じゃがいもは、給食でもよく登場する野菜です。和食、洋食と様々な料理に使われます。メークイン、だんしゃく、キタアカリなどの種類がありますが給食では、メークインを使っています。	

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。