



4月の予定献立表

鳥取市の今日の給食めあて

給食を楽しく食べよう



鳥取市立湖東学校給食センター

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					
												kcal	g	g	g						
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群								
9	木	ごはん		竹輪の天ぷら	ふのすまし汁 ほうれんそうののり酢あえ		ちくわ のり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい	ごはん こめこ ふ さとう	あぶら	小学校 612	小学校 21.6	小学校 16.1	小学校 2.4	●学校給食について... 今日から多くの学校で給食が始まります。給食時間は、学校給食を通して食べ物の大切さについて学んだり、食事のマナーを身に付けたりする時間です。準備や後片付けを協力して行いながら、みんなで楽しく給食を食べましょう。				
13	月	ごはん		ぎょうざ	チンゲンサイのみそスープ チャブチェ		ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん しめじ もやし たまねぎ にんにく	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら	552	19.6	13.3	1.6	●ごはんについて... 学校給食のご飯は、鳥取市明治・豊実地区で収穫された「コシヒカリ」と「ひとめぼれ」のブレンド米『おかわりくん』を使っています。ごはんは、毎日元気に活動するために必要なエネルギー源となります。ごはんをしっかり食べて元気に過ごしましょう。				
14	火	ごはん		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	春野菜のポトフ たまねぎのマリネ	祝 (湖山西小・浜坂小・實業小・湖東中) お祝い クレープ	さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう いちごクレープ	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	690	24.1	21.3	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献立です。ポトフには給食センターからお祝いの気持ちを込めて、調理員さんがひとつずつ型抜きをしたにんじんも入っています。デザートには、春が旬のいちごを使ったお祝いクレープがつかます。				
15	水	大山小麦 コッペパン		星のハンバーグ	豆乳入りシチュー カラフルソテー		ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ はくさい エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう	あぶら	553	20.3	22.0	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、ミネラル豊富な黒ぼく土壌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良いのが特徴です。				
16	木	ごはん		かぼちゃコロッケ	きのこのみそ汁 だいこんのべっこう煮	(末植小・湖山小・湖南学園) お祝い クレープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ なめこ えのきたけ キャベツ だいこん	ごはん パンこ さとう こむぎこ いちごクレープ	あぶら	606	18.0	18.0	1.7	●きのこについて... きのこ類にはうま味成分が多く、料理の風味を引き立ててくれます。今日のみそ汁は、煮干しからしっかりとだしをとり、なめことえのきたけのうま味も加わっているので、味わってみてください。				
17	金	ごはん		いわしの梅煮	具だくさん汁 こまつなごま和え	「シオとらん」 鳥取市適塩イメージ キャラクター	いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	うめ はくさい しろねぎ もやし	ごはん さといも さとう	ごま	566	21.3	16.0	1.8	★適塩献立★... 年齢や性別に合った、ちょうどよい塩分をとることを「適塩」といいます。多くの人は塩分をとりすぎている傾向があるため、うす味を心がけることが大切です。今年度から毎月17日を「適塩献立の日」とし、素材の味や出汁のうま味を生かして、うす味でもおいしく食べられるよう工夫した献立を提供します。				
20	月	ごはん		鶏肉の 砂の宝石ソース	米粉マカロニのスープ キャベツのコンソメ煮	毎月19日は 食育の日	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ みょうろ はくさい エリンギ	ごはん さとう でんぶ こめこマカロニ		557	22.9	12.7	1.5	★食育の日献立★... 毎月19日は「食育の日」として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、鳥取市福部町で栽培された「砂丘らっきょう」を使っています。色が白くて美しく、「砂の宝石」とも呼ばれている砂丘らっきょうを、鶏肉にかけるソースに使用しました。				

※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。

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



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	
										kcal	g	g	g				
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群				
21	火	ごはん		あじフライ	スーパーカルシウムみそ汁 こんにゃくの甘辛炒め	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	605	21.1	17.9	1.7	●カルシウムについて・・・カルシウムは、歯や骨をつくる大切な栄養素です。成長期には特に不足しないようにとることが大切です。今日のみそ汁には、わかめや高野豆腐などのカルシウムを多く含む食品が入っているので、しっかり食べてほしいです。	
22	水	大山小麦 コッペパン		豚肉の炒め物	ミネストローネ フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ	コッペパン	あぶら	543	24.7	16.5	2.4	★わくわく献立★・・・昨年度、わくわく湖東で給食センターに職場体験に来てくれた、湖東中学校2年生の生徒が考えた献立です。テーマは「栄養をつけよう」です。主菜や汁物には野菜をたくさん使ったり、副菜にはフルーツを取り入れたりして、栄養のバランスをしっかりと考えてくれました。	
23	木	ゆかり ごはん		まぐろカツ	とりっこ汁 はくさいの煮びたし	まぐろ	ぎゅうにゅう	しそ	キャベツ	ごはん	あぶら	614	21.1	19.2	2.7	●とりっこ汁について・・・とりっこ汁には鶏肉、しいたけなど鳥取県の食材が入っています。そして味付けには、鳥取県産大豆で作られたみそが使われています。地元の恵みを感じながら、味わって食べてみてください。	
24	金	ごはん		ポークフランク	カレーシチュー 海そうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	669	22.3	20.9	2.9	●海そうについて・・・海そうにはカルシウムやマグネシウム、ヨウ素が多く含まれていて、どれも成長に欠かせない栄養素です。その中でもヨウ素は、食べ物のエネルギーを体の中で効率よく使う手助けもしてくれます。わかめやこんぶなどの海そうを普段の料理に取り入れてみましょう。	
27	月	ごはん		酢豚	はるさめスープ もやし中華和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	636	23.8	18.6	1.9	●酢豚について・・・酢豚は、下味をつけて油で揚げた豚肉をあんからめ、たまねぎやピーマンなどの野菜と炒めた中華料理です。肉のうま味と甘酸っぱさで、ご飯が進む一品です。あっさりとしたスープと和え物を組み合わせ、全体的に食べやすいように工夫しています。	
28	火	ごはん		さばの甘みそかけ	若竹汁 炒りどり	さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	598	24.3	17.0	1.7	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日として、かみごたえのある食材を取り入れた献立が登場します。よくかむことは、だ液の分泌を促してむし歯を予防するはたらきがあります。今日は、かみごたえのある「たけのこ」や「ごぼう」を取り入れた献立にしています。	
30	木	ごはん		ミートボール	にらのスタミナスープ じゃがいものオイスターソテー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	ごはん	あぶら	580	22.1	15.1	2.0	●にらについて・・・にらは摘み取っても次々に葉が出てくる、生命力の強い野菜です。特有の香りの素はアリシンといい、体の疲れをとったり、消化を助けたりするはたらきがあり、スタミナアップに役立ちます。	

※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。