



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



鳥取市立青谷学校給食センター

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		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
9	木	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 いろいろ和え	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうにゆう とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ	ごめ パンこ さとう	あぶら おろししょうゆ ドレッシング オリーブあぶら	小学校の給食はありません	761	32.2	23.0	2.8	●給食について…中学校では今日から新年度の給食が始まります。給食の時間は、友達や先生と楽しく食事をするだけでなく、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もあります。みんなで協力して準備や片付けをして、楽しい給食時間にしましょう。
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 ごもくに 五目煮	ほか	さわら とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ	ごめ さとう ごんにやく さとう	あぶら	小学校の給食はありません	687	29.4	16.6	2.6	●みそについて…給食センターでは、地元でつくられたみそを使っています。みそは、大豆とこうじと塩を混ぜて発酵させた調味料です。新学期になりあわただしい毎日ですが、野菜たっぷりのみそ汁を食べて栄養をとり、元気に過ごしましょう。
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	とりにく ローズハム	ぎゅうにゆう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	しめじ さとう じゃがいも おいわい デザート	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 643	小学校 25.1	小学校 24.9	小学校 3.0	★入学進級お祝い献立★…新1年生のみなさん、ご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。主菜は、若鶏肉に手作りのトマトソースをかけた「トマトソースチキン」です。お祝いデザートは「さくらゼリー」です。みんなで楽しく食べましょう。	
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 とりにく	ぎゅうにゆう もずく	しそ にんじん	しょうが だいこん たまねぎ しろねぎ	キャベツ ごめ でんぶん こむぎこ	あぶら	597	23.4	16.5	2.0	●もずくについて…もずくは食物繊維が豊富な海そうです。日本で生産されるもずくのほとんどが沖縄県産です。沖縄のもずくは海水の温度が20度から25度でよく育ちます。沖縄のあたたかい海が、もずくの養殖に適しているそうです。今日はすまし汁に入れました。	
16	木	ごはん	牛乳	やきにく 焼肉	ちゅうか 中華スープ ナムル	ほか	ぶたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな にんにく	たまねぎ はくさい スイートコーン キャベツ	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	558	24.1	12.3	2.2	●ナムルについて…ナムルは、もやしなどの野菜や山菜をゆでて、調味料とごま油で和えた韓国の家庭料理です。食材を変えてさまざまなアレンジがきく献立で、家庭でも簡単に作るができます。	
17	金	ごはん	牛乳	かれいの から揚げ	わかたけ 若竹汁 こまつなの煮びたし	ほか	えてか あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ たまねぎ もやし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	607	24.6	18.5	1.9	★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、鳥取市の取り組みの一つとして適塩献立を毎月17日に実施します。	

※太字の食材は青谷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



鳥取市立青谷学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

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・ は菌をつくる(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					
20	月	かみじちまい 上寺地米 ごはん		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	みど	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	★食育の日献立★…毎月19日は食育の日です。いわしは青魚の一種で、骨や歯をつくるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが含まれています。今日のいわしのさっぱり煮は、いわしを骨までやわらかくなるように煮てあるので、カルシウムなどの栄養を余すことなくとることができます。
21	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 もやしのナポリタン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	アップルパン	あぶら	アップルパン	643	23.3	25.5	2.9	●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、コッペパンです。国内で流通している小麦の約90%が輸入品で、約10%が国産ですが、給食のパンの原料の小麦は、大山のふもとで作られた「大山小麦」を使っています。
22	水	ごはん		さけの塩焼き	豚汁 炒り豆腐	みど	さけ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん えだまめ	こめ	あぶら	588	27.7	12.9	2.7	●さけについて…さけは身の色が赤く見えるため、赤身の魚だと思われがちですが、白身の魚に分類されます。身が赤く見えるのは、食べ物として摂取するエビやカニに含まれる「アスタキサンチン」という色素が、体内にたまるためです。今日は塩焼きにしました。
23	木	ごはん		あげぎょうざ	とっとりきくらげのスープ パンサンスー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい	こめ	ごま	ごま	634	17.7	18.5	2.5	●きくらげについて…きくらげは中華料理によく使われるきのこです。現在、国内で流通しているきくらげのほとんどが外国産の乾燥きくらげです。近年では県内でも栽培がさかんで、給食では鳥取市産のきくらげを使っています。
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	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	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…フルーツ白玉は給食で人気の献立です。白玉だんごはもち米でできていて、もちもちとした食感があります。歯ごたえがあるので、よくかんで食べることが大切です。
27	月	ごはん		たらのしょうが焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 ブロッコリーの炒め物	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい	こめ	あぶら	あぶら	581	19.6	16.3	1.8	●酒ノ津わかめについて…気高町の酒津漁港では、3月下旬から5月下旬にかけて漁師が海にもぐり、身のやわらかいわかめを収穫します。天然のわかめのほうが養殖のわかめよりも肉厚で、弾力や歯ごたえがあります。今日はすまし汁に入れました。
28	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーメレードチキン	春色ポタージュ ごぼうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく ごぼう	コッペパン	イタリアン ドレッシング	あぶら	857	27.8	31.9	3.9	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物の体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割があります。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなど、その役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べましょう。

※太字の食材は青谷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。