

れい わ ね ん ど

令和8年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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



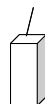
きゅうしよく たの た
給食を楽しく食べよう





鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

とっとりしりつし か の がっこうきゅうしよく
鳥取市立鹿野学校給食センター

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 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	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群					
9	木	ごはん		和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 いろいろ和え		ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ しろねぎ スイートコーン	こめ パンこ さとう	あぶら ドレッシング	小学校 658	小学校 27.8	小学校 20.3	小学校 2.2	●給食について・・・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付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		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 もめんとうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しろねぎ さやいんげん	こめ さとう こんにやく	あぶら	593	25.2	14.8	2.3	●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		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 ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし しめじ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも さくらゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	643	25.1	24.9	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		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		あじ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	しそ にんじん チンゲンサイ	しょうが だいこん たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん こめこ	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		焼肉	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 こまつな にんにく もやし	たまねぎ しろねぎ キャベツ はくさい しょうが スイートコーン	こめ 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ことができます。
17	金	ごはん		かれいの から揚げ	わかたけじる 若竹汁 こまつなの煮びたし		えてかれい あぶらあげ	ぎゅうにゅう 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	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	607	24.6	18.5	1.9	★減塩献立★・・・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。

※太字の食材は鹿野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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

れい わ ね ん ど

令和8年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

が つ よ て い こ ん だ て ひ よ う

4月の予定献立表

と っ と り し こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く

鳥取市の今月の給食めあて



き ゅ う し ゅ く た の た

給食を楽しく食べよう





鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIKI ゆうちゃん

と っ と り し り つ し か の が つ こ う き ゅ う し ゅ く

鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	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				</
---	----	-------------	--------------	-------	--	------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	-------	--	--	--	--

※太字の食材は鹿野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」「給食レシビ」がご覧いただけます。