

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				
							は菌をつくる(赤)	ととのえる(緑)	もとになる(黄)	第1群	第2群	第3群						第4群	第5群	第6群
9	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグ	はるさめのスープ たまねぎのマリネ		とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう トマト	にんじん エリンギ たまねぎ きゅうり	もやし さとう はるさめ	コッペパン オリーブあぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	534 659	20.9 24.9	18.7 21.7	2.9 3.7	<p>●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、みんなで楽しく給食を食べましょう。</p>
10	木	ごはん		沖ぎすのフライ	もずく汁 炒りどり	祝	とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	しょうが えのきたけ しろねぎ ごぼう	ごはん さとう パンこ	あぶら	603 718	21.9 25.5	16.8 19.1	1.6 2.0	<p>★魚の日献立★…鳥取市の学校給食では、毎月10日は「魚の日献立」として魚を使ったメニューを取り入れ、魚を好きになるための機会としています。今回は、鳥取港で水揚げされた「沖ぎす」を、地元の業者に加工してもらってフライにしました。地元の食材を味わって食べてください。</p>			
11	金	ごはん		グリルチキン	ポトフ マカロニサラダ	祝	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ キャベツ スイートコーン	だいこん たまねぎ じゃがいも さとう でんぶん いちごクレープ	ごはん マカロニ ノンエッグ マヨネーズ	707 844	23.5 29.2	20.9 23.6	2.0 2.6	<p>★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きます。</p>				
14	月	ごはん		春巻き	あじ団子のスープ チンゲンサイの塩だれ炒め		ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい たまねぎ キャベツ エリンギ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	643 775	18.9 21.8	23.1 27.3	2.0 2.4	<p>●ご飯について…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。ご飯は、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。ご飯をしっかり食べて元気に過ごしましょう。</p>			
15	火	ごはん		さばのカレー焼き	鳥取牛ぎぎゅつと汁 干草和え		さば こうやどうふ ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しろねぎ はくさい	だいこん ごぼう じゃがいも	ごはん さとう じゃがいも	669 793	26.4 30.9	25.4 29.3	1.8 2.2	<p>●鳥取牛ぎぎゅつと汁について…今日は自然豊かな鳥取県で飼育された「鳥取牛」を使っています。生産者が大切に育てた牛のおいしい肉を入れた具だくさん汁です。豚汁ならぬ牛汁のコクと甘味を味わってください。</p>				
16	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	はくさいの豆乳シチュー カラフルポテト		とりにく ベーコン とうにゅう まぐる	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	はくさい たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	588 729	23.3 28.3	23.8 28.4	2.7 3.7	<p>●豆乳について…豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、おからを取り除いた液体状のものです。体を作るたんぱく質や生活習慣病予防の効果があるレシチンなど、大豆の栄養成分が詰まっています。今日は、はくさいやブロッコリーと一緒に野菜たっぷりのシチューにしました。</p>			
17	木	ごはん		コロケ	春野菜のすまし汁 五目ひじき		ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや キャベツ しいたけ グリーンピース	たまねぎ じゃがいも こむぎこ パンこ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	598 745	16.3 19.0	17.9 22.9	1.6 1.9	<p>●春野菜について…その食べ物が一番おいしくて栄養たっぷりの時期を「旬」といいます。春が旬の野菜は「春野菜」といい、春の時期を元気に過ごすために必要な栄養素がたくさん含まれています。今日は、春野菜の「キャベツ」や「しいたけ」、「きぬさや」などを使ってすまし汁にしました。</p>			

※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。



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・ 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	たんぱく質	脂質	食塩		
						だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群	kcal	g	g	g			
18	金	ごはん		はまちのしょうが焼き	ふるさとの恵みみそ汁 切り干大根の和え物		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが きゅうり はくさい もやし きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん	小学校 568	小学校 23.5	小学校 15.8	小学校 1.6	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、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、河内地区で収穫された「さといも」や、地元で栽培された大豆や米で作られた「みそ」を使った「ふるさとの恵みみそ汁」が登場します。		
21	月	ごはん		揚げぎょうざ	豆腐のスープ チャプチェ		ぶたにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ もやし しろねぎ にんにく	ごはん ごまぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	580	19.4	16.6	1.7	●チャプチェについて…チャプチェは伝統的な韓国料理で、「チャプ」は混ぜ合わせる、「チェ」はおかずという意味です。本場の韓国では、韓国春雨という「さつまいも」が原料である太くて弾力とコシのある春雨が使われるそうです。給食では、なじみのある「じゃがいも」が原料の春雨を使っています。	
22	火	ごはん		いわしの梅煮	豚汁 春キャベツの炒め物		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこん	うめ キャベツ しめじ たまねぎ だいこん	ごはん あぶら	566	22.2	15.7	1.8	●春キャベツについて…4月から6月に収穫される春キャベツは、11月から3月にかけて収穫される冬キャベツに比べて緑色が濃く、葉がやわらかいのが特徴です。みずみずしく甘味があるため、サラダや炒め物にするとシャキシャキとした食感がたのしめます。今日は、春キャベツを彩りの良い炒め物にしました。		
23	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あまぎにくだんご 甘酢肉団子	煮込みうどん もやしときゅうりのごま和え		とりにく ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン さとう でんぶん うどん	ごま	576	25.0	20.0	3.0	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市の学校給食のコッペパンは、大山のふもとで育てられた「大山小麦」を使って作られています。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。	
24	木	ごはん		ささみフライ	わかめのみそ汁 だいこんのそぼろ煮		とりにく みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ	たまねぎ だいこん キャベツ しろねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも こめこ でんぶん ごんにやく	あぶら	619	23.5	19.2	2.0	●わかめについて…わかめは、3月から5月にかけて収穫されます。おなかの調子を整えるはたらきのある「食物繊維」や、とりすぎた塩分を体の外に出すはたらきのある「カリウム」などのミネラルが豊富に含まれています。	
25	金	ごはん		たらのおオープン焼き	カレーシチュー コールスローサラダ		たら ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん フロッコリー	たまねぎ にんにく はくさい	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	619	23.6	15.9	2.5	●カレーシチューについて…給食のカレーシチューは人気メニューのひとつです。コクを出すために鶏レバーペーストを入れたり、2種類のルーをブレンドし、小学校と中学校の辛さを変えたりするなどして、おいしく食べてもらえるように工夫しています。	
28	月	ごはん		ぶたにく 豚肉のみそ炒め	きのこのすまし汁 はりはり和え		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ もやし たまねぎ たぐあん にんにく なめこ	ごはん さとう でんぶん ふ	あぶら ごま	552	23.6	13.7	1.8	★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「たくあん」を使った「はりはり和え」にしました。よくかんで食べましょう。	

※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。