

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



鳥取市立気高学校給食センター

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・は 園をつくる(赤)		からだの調子 おもとにのえる(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					
9	水	ごはん		たらのフレーク焼き	たまねぎのコンソメスープ 牛ミンチのもやしナポリタン	デザート ほか	たら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しろねぎ もやし	ごめ じゃがいも パンこ コーンフレーク	小学校 658	小学校 20.7	小学校 21.8	小学校 2.1	●給食初日について…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。	
10	木	むぎごはん 麦ごはん		フランクフルト	ポークカレー いろいろサラダ	デザート ほか	ぶたにく ぶたレバー かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり スイートコーン なし	ごめ じゃがいも さとう むぎ	あぶら オリーブあぶら	719	25.9	21.9	3.1	●給食のカレーについて…給食のカレーは、鳥取県産の肉や季節の野菜を使って作ります。かくし味には、鳥取県産の梨から作られた梨ソースが入っています。おいしさと栄養がぎゅっと詰まったカレーを味わってください。
11	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	花ふのすまし汁 ほうれんそうののりしる 和え	お祝い デザート	とりにく のり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ えのきたけ もやし	ごめ でんぶん やきふ こむぎこ いちごゼリー	あぶら	664	23.9	19.5	1.9	★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。主菜は、人気メニューの若鶏肉のから揚げです。スープには、給食センターで型抜きをした花の形のにんじんが入ってます。みんなで楽しく食べましょう。
14	月	ごはん		さけの塩焼き	厚揚げのみそ汁 炒りどり	デザート ほか	さけ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう しょうが	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	620	25.2	16.9	2.1	●給食のご飯について…給食のお米は、気高町で作られた「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。特別献立の時には、鳥取県が開発したお米の「星空舞」も使います。白いご飯以外にも、季節の炊き込みご飯なども登場しますので楽しみにしてください。
15	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ポークソテー	ミネストローネ ブロッコリーのツナ和え	デザート ほか	ぶたにく ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ だいこん にんにく キャベツ	コッペパン さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	569	27.5	19.6	2.8	●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、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。
16	水	ごはん		さばのみそだれかけ	肉じゃが もやしとハムの酢の物	デザート ほか	さば みそ ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ グリーンピース えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	676	27.7	17.5	2.5	●牛肉について…牛肉は、体をつくる働きのあるたんぱく質や、貧血を予防する鉄分が豊富な食べ物です。今日の肉じゃがには、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肉を味わってください。
17	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の レモンソース焼き	豆腐のスープ チャプチェ	デザート ほか	とりにく 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きくらげ にんにく たまねぎ スイートコーン しろねぎ	ごめ さとう はるさめ	あぶら	608	24.3	15.7	2.2	●豆腐について…豆腐は、大豆から作られている食べものです。大豆をつぶしてできた豆乳を固めると豆腐になります。気高の給食では、鳥取県産の大豆を使って作られた木綿豆腐を使っています。

※太字の食材は気高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。

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



鳥取市立気高高等学校給食センター

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・ 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					
18	金	ごはん		あじの竜田揚げ	じゃがいものみそ汁 チンゲンサイの炒め物	あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ チンゲンサイ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ	しょうが えのきたけ たまねぎ じゃがいも	ごめ でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 633	小学校 26.1	小学校 16.1	小学校 2.3	★かみかみ献立★鳥取市では、毎月8のつく日に「かみかみ献立」を取り入れています。よくかんで食べると、脳を刺激して頭のはたらきがよくなったり、だ液が出てむし歯を予防したりする効果があります。健康なからだづくりのために、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。	
21	月	ごはん		さわらのスタミナ だれかけ	キャベツのみそ汁 ながいものうま煮	さわら あぶら みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ キャベツ	にんじん さやいんげん キャベツ	しょうが しめじ にんにく たまねぎ キャベツ	ごめ さとう ながいも もやし	あぶら	小学校 603	小学校 25.1	小学校 15.9	小学校 2.3	●さわらについて・・・さわらは「魚」へんに「春」と書いて「鱈」と言い、春を告げる魚と言われています。あっさりした味わいで濃いめの味付けと合います。今日は、さわらを焼いて、にんにくとしょうがを使って作ったたれをかけました。	
22	火	大山小麦 コッペパン		わかどり肉の マーマレード焼き	春色ポタージュ ごぼうサラダ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ごぼう	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ	しょうが きゅうり ごぼう キャベツ じゃがいも さとう	コッペパン マーマレード じゃがいも さとう	あぶら	小学校 612	小学校 26.7	小学校 20.4	小学校 3.1	●にんじんについて・・・にんじんは、カロテンという栄養が多く含まれていて、鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれる働きがあります。いりどりも良いため、ほぼ毎日給食に登場します。今日は、春色ポタージュの中に、すりおろしたにんじんが入っています。	
23	水	ゆかり ごはん		ちくわのごま揚げ	わかめのすまし汁 切り干大根の含め煮	ちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん グリーンピース	しそ ごめ こむぎこ さとう	ごま あぶら	662	23.7	17.5	3.5	●わかめについて・・・カリウム、カルシウムといったミネラルや、食物繊維を多く含んでいます。わかめに含まれる食物繊維は水に溶け出すため、汁ごと食べられる調理法がおすすめです。今日は、わかめのすまし汁にしました。今が旬のわかめを家庭でも味わってください。		
24	木	ごはん		やきにく 焼肉	たけのこのスープ フルーツミックス	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	レタス たけのこ もも レモンゼリー パイン	ごめ さとう レモンゼリー	あぶら	584	23.1	10.9	2.1	●たけのこについて・・・たけのこは、4月から5月にかけて収穫されます。今が旬のたけのこには、集中力ややる気を高める「チロシン」や、お腹の調子を整える「食物繊維」が含まれています。今日は、鳥取県産のたけのこがスープの中に入っています。	
25	金	ごはん		とうふ 豆腐ナゲット	豚汁 ひじきの炒り煮	とうふ たら みそ とりにく	ぶたにく ひじき さやいんげん キャベツ ごぼう しろねぎ	にんじん さやいんげん キャベツ ごぼう	だいこん ごめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	653	18.8	21.2	2.3	●キャベツについて・・・キャベツは、ビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。ビタミンUは、胃や十二指腸の健康を保つ効果があります。今日は、豚汁の中に、旬の春キャベツが入っています。		

※太字の食材は気高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。