



鳥取市学校給食イメージキャラクター  
なっちゃん

# 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  
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・		からだの調子を		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)	あか	ととのえる(緑)	みどり	もともなる(黄)	ま					
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	kcal	g	g	g								
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	ほか	たらほき ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しろねぎ ピーマン もやし	ごめ じゃがいも コーンフレーク あぶら	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 645	小学校 20.6	小学校 22.0	小学校 1.9	<p>●学校給食について・・・学校の給食の時間は、お腹を満たすことだけでなく、食べ物について学んだり、食事のマナーを身につけたりする大切な「食育の時間」です。食事の時間が確保できるよう、みんなで協力し衛生に気を付けながら準備や片付けをしましょう。</p> <p>●入学・進級お祝い・・・入学、進級おめでとうございます。新しい学年のスタートに、みなさんがわくわくドキドキしていることでしょう。新しい環境に早く慣れて、給食の時間も友達や先生と楽しい時間になるとよいですね。</p> <p>●フランクフルトについて・・・ドイツの都市フランクフルトで発祥したソーセージに由来しています。ウインナーは羊の腸に詰めたもので、フランクフルトは豚の腸に詰めたものという違いがあります。今日のフランクフルトは、鶏肉を使用したチキンフランクです。</p> <p>●厚揚げについて・・・木綿豆腐を水切りしてから、高温で揚げたものを厚揚げといいます。高たんぱく質で糖質が低くカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。今日は厚揚げをふんだんに使用したみそ汁にしました。</p> <p>●ミネストローネについて・・・野菜を入れた具だくさんのスープのことをミネストローネと言います。イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。トマトをベースにしているので、血のめぐりをよくするリコピンが含まれています。トマトが苦手な人も頑張ってみましょう。</p> <p>●鳥取牛について・・・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美味しい肉を入れた肉じゃがです。感謝して牛肉のこくや甘味を味わって食べてみてください。</p> <p>●チャプチェについて・・・韓国料理のひとつであるチャプチェは、韓国ではハレの日や、人が多く集まるときに食べる「おもてなし料理」で親しまれています。「チャプ」は混ぜ合わせる、「チェ」はおかずという意味があります。</p>
10	木	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和え	お祝い デザート	とりにく のり	ぎゅうにゆう	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 でんぷん こめこ ふいちごゼリー		664	23.9	19.6	1.9	
11	金	むぎごはん		フランクフルト	ポークカレー いろどりサラダ		チキンフランク ぶたにく ぶたレバー たらほき	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく スイートコーン キャベツ きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも	あぶら	726	26.0	22.0	3.1	
14	月	ごはん		さけの塩焼き	厚揚げのみそ汁 炒りどり		さけ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゆう	ごまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん ごぼう しょうが	ごめ じゃがいも こんにやく	あぶら	622	25.7	17.5	2.1	
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		ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ だいこん にんにく トマト ブロッコリー	パン こめこマカロニ ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	572	27.9	20.1	2.8	
16	水	ごはん		さばのみそかけ	肉じゃが もやしとハムの酢の物		さば みそ ぎゅうにく ローズハム	ぎゅうにゆう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ グリーンピース もやし えのきたけ	ごめ じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	658	27.0	16.0	2.5	
17	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き	豆腐のスープ チャプチェ		とりにく もめんとうふ ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん にら	レモンかじゅう きくらげ たまねぎ スイートコーン しろねぎ	ごめ はるさめ さとう	あぶら	602	24.0	15.5	2.2	
													702	27.9	17.6	2.8	

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。

令和7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

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		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							は菌をつくる(赤)	は菌をつくる(赤)	ととのえる(緑)	ととのえる(緑)	もとになる(黄)	もとになる(黄)					
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	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ	こめ でんぷん こめこ じゃがいも	あぶら	小学校 633	小学校 26.0	小学校 16.1	小学校 2.3	<p>●あじについて・・・あじには、ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸など含んでおり、人の体内では作られないため食べ物からとる必要があります。日本人は魚離れが進んでいると言われていいます。意識的に魚を食べることが必要です。今日は、あじの竜田揚げにしました。しっかり食べましょう。</p> <p>●ながいもについて・・・ながいもは、ビタミンCやビタミンB群を多く含まれており、肌の調子をよくしたり腸内環境を整え血液をサラサラにする効果があります。生で食べたり煮たりすりおろしたりして食べることができます。今日は、ながいもを使用したうま煮にしました。</p> <p>●マーマレードについて・・・マーマレードとは、かんきつ類の果実を使用したジャムの一種で果物の皮も使用しているのが特徴です。かんきつ類の皮とともに煮つめるので味に苦みがあるのが特徴です。今日は、鶏肉にまぶして焼いたマーマレード焼きにしました。</p> <p>●竹輪について・・・竹輪には、骨や歯の形成に役立つカルシウムや貧血を予防する鉄が多く含まれています。太くしに練った竹輪の生地を巻きつけて焼くために、穴が開いているのです。今日使用している竹輪は、鳥取県で作られた竹輪を使用しています。食べることで地産地消につながります。しっかり感謝して食べましょう。</p> <p>●たけのこについて・・・たけのこに含まれている食物繊維は、不溶性食物繊維です。不溶性食物繊維は、便量を増やし、腸を刺激し便通をよくする効果に期待できます。春が旬のたけのこを使用したスープにしました。季節の食材を楽しんでください。</p> <p>●ひじきについて・・・ひじきには、おなかの調子を整える食物繊維や血圧や体温を調整するマグネシウムを豊富に含んでいます。ひじきは海そうのひとつです。波が荒い海岸の近くや岩場などに多く繁殖しています。今日は、ひじきの炒り煮に使用しています。しっかり食べて、おなかの調子を整えましょう。</p>
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 あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ もやし しめじ	こめ ながいも さとう	あぶら	小学校 598	小学校 25.1	小学校 15.9	小学校 2.2	
22	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の 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 ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう	パン マーマレード じゃがいも さとう		小学校 625	小学校 27.1	小学校 22.4	小学校 3.2	
23	水	ゆかり ごはん		ちくわ 竹輪のごま揚げ	わかめのすまし汁 切り干し大根の含め煮		ちくわ もめんどうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	しそ 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	こめ こめこ さとう	くろごま あぶら	小学校 660	小学校 23.8	小学校 17.7	小学校 3.4	
24	木	ごはん		やきにく 焼肉	たけのこスープ フルーツミックス		ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが おとう パイン たけのこ レタス	こめ さとう レモンゼリー	あぶら	小学校 580	小学校 22.8	小学校 10.9	小学校 2.1	
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 ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えだまめ ごぼう しろねぎ キャベツ だいこん	こめ さつまいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 662	小学校 19.2	小学校 21.5	小学校 2.3	

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。