



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



鳥取市立第一学校給食センター

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・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	たんぱく質	脂質	食塩	
						第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
9 金	ごはん	牛乳	デミグラスソース ハンバーグ	だいこんのコンソメスープ ブロッコリーのツナサラダ		とりにく ぶたにく まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ だいこん エリンギ キャベツ レモン	ごはん さとう	オリーブあぶら	小学校 591	小学校 21.4	小学校 15.1	小学校 2.0	●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。
12 月	ごはん	牛乳	さわらの塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 たけのこと牛肉の炒め物		さわら ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ しろねぎ たけのこ キャベツ にんにく	ごはん しおこうじ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	574	24.4	13.9	2.0	●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、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれています。今日は、鳥取県内で収穫されたたけのこと、鳥取県産の牛肉を使って炒め物にしました。
13 火	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	紅白かまぼこのすまし汁 千草和え	祝い いちごゼリー	とりにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	697	24.8	24.3	2.2	★入学進級祝い献立★...今日は、みなさんの入学や進級をお祝いする献立です。「紅白かまぼこのすまし汁」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。デザートは、春が旬のいちごを使ったゼリーです。楽しんで食べてください。
14 水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	フランクフルト	とうりゅう 豆乳グリーンポタージュ いろどりサラダ		ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも でんぷん	あぶら	612	23.2	23.4	3.4	●大山小麦コッペパンについて...鳥取市の学校給食で提供されているコッペパンは、大山のふもとで栽培された小麦を100%使用して作られていて、ふわふわとやわらかいのが特徴です。給食では、毎週水曜日にパンが登場します。味わって食べてください。
15 木	ごはん	牛乳	さかいみなと 境港サーモンの 塩焼き	とりっこ汁 ごもく 五目うま煮		さけ とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ごぼう たまねぎ えだまめ	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	600	25.4	15.9	1.8	●とりっこ汁について...「とりっこ汁」は、鳥取市河内地区で栽培されたさといもや、鳥取県産の鶏肉、こまつな、みそを取り入れたみそ汁です。また、給食センターでは、鳥取県産の煮干しでだしをとって、みそ汁を作っています。地元のお恵みに感謝していただきます。
16 金	ごはん	牛乳	あげぎょうざ	はるさめスープ はる 春キャベツの オイスターソース炒め		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが チンゲンサイ きぬさや エリンギ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	615	17.8	16.6	1.9	●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で、巻きがゆるく、葉もやわらかいのが特徴です。みずみずしいため、サラダや炒め物にするとシャキシャキとした食感を楽しめます。今日は、春キャベツをオイスターソース炒めにしました。
19 月	ごはん	牛乳	はまちのみそがらめ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		はまち みぞ ゆば ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	725	30.1	27.1	1.7	★食育の日献立★...毎月19日の食育の日は、地元で生産された食材を給食に取り入れ、紹介していきます。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちに、鳥取市産の大豆と米から作られたみそをからめた「はまちのみそがらめ」です。学校給食を通して、ふるさと鳥取のよさを見つけていきましょう。
20 火	わかめごはん	牛乳	いわしのおろし煮	たけのこのみそ汁 炒りどり		いわし あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ れんこん	だいこん ごぼう たけのこ たまねぎ	ごはん でんぷん さとう こんにやく	あぶら	625	24.1	18.6	3.3	●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、とりすぎた塩分をからだ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。今日はご飯に混ぜ込み、「わかめごはん」にしました。

※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 きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

きゅうしょく たの た
給食を楽しく食べよう



とっとりしりつだいいちがっこうきゅうしょく
鳥取市立第一学校給食センター

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・ 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						
21	水	大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	ミネストローネ たまねぎのマリネ	ほか	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ トマト ブロッコリー にんじん	キャベツ エリンギ にんにく たまねぎ スイートコーン	コッペパン でんぶん こめごまカロニ じゃがいも さとう	オリーブあぶら	あぶら	小学校 551	小学校 22.6	小学校 18.4	小学校 2.8	●たまねぎのマリネについて・・・「マリネ」とは、オリーブ油や酢を使って、肉や魚、野菜などの食材を浸す料理のことです。マリネにすることで、食材がやわらかくなったり、調味料の香りがしみ込んで食べやすくなったりします。今日はたまねぎを使って、さっぱりとしたマリネに仕上げました。
22	木	ごはん		あじフライ	にらのスタミナ汁 こまつなの煮びたし	ほか	あじ ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが もやし ほししいたけ たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	あぶら	637	23.6	19.2	2.2	●にらについて・・・春に収穫されるにらは葉がやわらかく、香りが強いのが特徴です。にらの香り成分「アリシン」には、からだの疲れをやわらげたり、食欲を高めたりする効果があります。今日は鳥取県産の豚肉やみそ、鳥取市産のしょうがなどをいれて、ごま油の風味を効かせた「にらのスタミナ汁」です。
23	金	ごはん		照り焼きチキン	カレーシチュー フルーツミックス	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく なし みかん	ごはん さとう じゃがいも いちごゼリー ナタデココ	あぶら	あぶら	749	25.4	21.3	2.4	●カレーシチューについて・・・カレーは、学校給食の中でも人気メニューのひとつです。たまねぎやじゃがいも、にんじんをたっぷり使い、鳥取市産の梨ピューレやにんにくを入れてよく煮込むことで、野菜のうまみがぎゅっと詰まったカレーができていきます。今日は豚肉を入れてコクを出しています。
26	月	ごはん		はたはたのから揚げ	豆腐のみそ汁 砂丘らっきょうの甘酢炒め	ほか	はたはた とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん えのきたけ らっきょう たまねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん ふ さとう	あぶら	あぶら	579	21.6	16.0	1.9	●砂丘らっきょうについて・・・鳥取市福部町の砂地で栽培されている「砂丘らっきょう」は鳥取県の特産品のひとつで、透き通るような白さと、シャリシャリとした食感が特徴です。学校給食でも、サラダやソースなどによく使われています。今日は、鳥取県産の鶏肉やたまねぎ、キャベツなどの野菜と一緒に炒め物にしました。
27	火	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが ほうれんそうののりあえ	ほか	さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	あぶら	673	27.1	17.9	2.4	●さばについて・・・さばのように背中が青い魚を「青魚」といいます。青魚には、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)や、頭のはたらきをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。健康的なからだをつくるためにも、積極的に魚を食べましょう。
28	水	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	山菜きつねうどん ごぼうサラダ	ほか	ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん うわばみそう えのきたけ ほししいたけ	わらび たけのこ ぜんまい ごぼう たまねぎ キャベツ しょうが きゅうり	コッペパン パンこ でんぶん うどん	あぶら ごまドレッシング ノンエッグ マヨネーズ	あぶら	650	23.0	26.7	2.7	★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、脳を刺激して頭のはたらきをよくしたり、だ液の分泌を促してむし菌を予防したりするはたらきがあります。今日のかみかみメニューは「ごぼうサラダ」です。しっかりとかんで食べましょう。
30	金	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	具だくさん野菜スープ ポテトソテー	ほか	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ なし しめじ だいこん キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら	あぶら	590	23.6	15.2	2.0	●豚肉について・・・豚肉には、からだの疲れを取るはたらきのある「ビタミンB1」が多く含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉に、鳥取市佐治町産の梨ピューレを使ったソースをかけました。ゴールデンウィーク明けも元気よく登校できるよう、規則正しい生活をしてしっかりと疲れを取りましょう。

※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。