



平成30年度

4月の予定献立表



とっとり市 こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

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				給食が はじまります!	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						
11	水	大山小麦 コッペパン		デミグラスソース ハンバーグ	ブロッコリーのコンソメスープ いろどりサラダ	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン ドレッシング	555	22.2	20.7	3.0	●給食開始について...今日から今年度の給食が始まります。給食時間は、先生や友だちと会話をしながら食べる楽しいひとときです。みんな協力して準備や後片付けをし、マナーを守って楽しい給食時間にしましょう。一年間給食をしっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。		
12	木	カリカリ 梅ご飯		若鶏肉のから揚げ	紅白かまぼこのすまし汁 ほうれんそうの炒め物	お祝い デザート	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	ごはん でんぶ こむぎこ	811	27.6	31.3	3.1	★入学進級お祝い献立★...新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、ご進級おめでとうございます。今日は、入学・進級お祝い献立です。人気の若鶏肉のから揚げや、紅白かまぼこのすまし汁、お祝いデザートを献立に取り入れました。みんなで給食を食べてお祝いしましょう。		
13	金	ごはん		さけの塩焼き	酒ノ津わかめのみそ汁 白ねぎの因幡のたれ炒め	ほか	さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ しろねぎ なし りんご たまねぎ にんにく	ごはん ごま ごまあぶら あぶら	599	28.9	14.6	2.2	●因幡のたれ炒めについて...因幡のたれは、鳥取市農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られています。鳥取市産の梨やりんご、たまねぎ、にんにくなどをたっぷり使っているので、野菜や果物のうまみがつまっています。今日は、白ねぎと豚肉を因幡のたれと一緒に炒めました。		
16	月	ごはん		さわらの西京焼き	雨滝ゆばのすまし汁 切り干大根の含め煮	ほか	さわら ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	600	25.1	14.1	2.1	●さわらについて...さわらは、漢字で書くと魚へんに春と書きます。春になり暖かくなると、沿岸部に集まりよくとれることが由来といわれています。そのため、春を告げる魚といわれています。今日は、さわらを白みそで味付けして焼いた、西京焼きです。		
17	火	ごはん		たらのフライ	じゃがいものみそ汁 キャベツのおかか煮	ほか	たら あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	644	23.6	16.1	1.9	●キャベツについて...秋に種をまき春に収穫するキャベツを春キャベツと呼びます。春キャベツは、冬に収穫されるキャベツに比べて、葉の巻きがゆるく、みずみずしくて甘みが強いのが特徴です。キャベツには、ビタミンUという栄養素が含まれていて、胃腸の粘膜を守る働きがあります。		
18	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きチキン	春キャベツのスープ かみかみごまサラダ	ほか	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	にんにく しょうが キャベツ ごぼう たまねぎ エリンギ	コッペパン ごまドレッシング さとう	585	27.8	23.9	3.1	★かみかみ献立★...8のつく日は、かみかみ献立の日です。かみかみ献立は、食材や切り方を工夫してかみごたえのある献立にしたり、歯を丈夫にする働きのある食べものを取り入れたりします。今日は、かみごたえのあるごぼうを使ったサラダです。一口30回を目標に、意識して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。



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



平成30年度

4月の予定献立表

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	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	
19	木	食育の日献立 ごはん		はたはたのから揚げ	あじのつみれ汁 こまつなの塩こうじ炒め	デザート ほか	はたはた	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	★食育の日献立★…毎月19日は、食育の日です。今日は、鳥取港で水揚げ、加工されたはたはたの一夜干しをから揚げにしました。鳥取市は、四季折々の野菜や果物、日本海でとれる海産物などおいしい食べ物がたくさんあります。給食では、地元の旬の食べ物を献立に多く取り入れています。
20	金	ごはん		フランクフルト	カレーシチュー らっきょうサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なし	ごはん	あぶら	722	24.8	19.5	3.0	●カレーシチューについて…湖東学校給食センターには、一回に1000人分のカレーを作ることができる大きな釜があります。たくさんの食材をじっくり煮込むことで、こくとうま味がでます。また、隠し味に鳥取市産の梨で作られた梨ピューレを加えてあま味をだしています。
23	月	ごはん		豚肉のしょうが焼き	もずくのみそ汁 ほうれんそうのアーモンド和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ	ごはん	アーモンド	600	23.9	15.3	2.3	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、緑黄色野菜の一つでビタミンや無機質を多く含んでいます。中でも、目や皮ふなどを健康に保つカロテンや、貧血の予防に役立つ鉄分を多く含んでいます。しっかりと食べて元気な体をつくりましょう。
24	火	ごはん		いわしの煮付け	しいたけと 手まりふのすまし汁 いかとわかめの酢のもの		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごはん	ふ	627	24.1	16.5	2.4	●いかについて…いかは、日本近海に90種以上生息していて、鳥取県では、初夏から始まる白いかの漁火漁が有名です。いかは、味覚の発達を助ける亜鉛や疲労回復に効果があるタウリンなどの栄養素を多く含みます。今日は、鳥取港で水揚げされたいかの酢の物です。
25	水	大山小麦 コッペパン		カレーメンチカツ	ワンタンスープ チンゲンサイの オイスターソース炒め	いちご ジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きくらげ キャベツ	コッペパン ワンタン こむぎこ パンこ	あぶら	598	25.3	20.1	3.3	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市の学校給食では、大山のふもとで栽培された鳥取県産の大山小麦を使って地元のパン屋さん
26	木	ごはん		お好み平つくね	河内さといものそぼろ煮 ひじきの炒り煮		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	ごはん	あぶら	705	24.2	19.5	2.7	●河内さといもについて…鳥取市明治地区にある河内で学校給食用に計画栽培されているさといもをたっぷり使ってそぼろ煮を作ります。河内のきれいな水と空気の中で育ったさといもは、きめが細かく、しっとりとした食感が特徴です。
27	金	ごはん		さばのごまだれかけ	わかたけじる 若竹汁 炒りどり		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ たまねぎ しろねぎ	ごはん	あぶら ごま	651	25.2	18.8	2.1	●わかめについて…わかめは新芽の出る春が旬の食べ物です。乾燥させたり、塩漬けにしたりすることで一年中食べることができます。鳥取市の学校給食では、気高町酒ノ津で収穫された天然の生わかめを使っています。生わかめは、肉厚でかみごたえのある食感が特徴です。

※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。