

令和2年 4月 学校給食予定献立表



鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう！

← かみかみマーク
かみごたえのある食材を使った料理のマークです。
しっかりとんで食べる習慣を身につけましょう。

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
9	木	さわらは、さかなへんに春と書いて、「鯖」とい い、春を告げる魚と言われています。身は白く、 あっさりとした味わいの魚です。	わかめご飯		さわらの 西京焼き	てまりふのすまし汁 三色和え	さわら みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきたけ たまねぎ もやし スイートコーン しょうが キャベツ	こめ さとう でんぶん てまりふ	ごま	小学校 609 中学校 707	25.6	319	1.8	
10	金	新入生のみなさん、ご入学おめでとうございま す。給食センターでは、地元でとれるおいしい旬 のものをたくさん使った給食づくりを心がけていま す。	ご飯		肉団子	コーンクリームスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにく とりにく だいず きんときまめ てぼうまめ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ こまつな	スイートコーン えだまめ たまねぎ しめじ しょうが だいこん	こめ じゃがいも パンこ お祝いデザート	あぶら	734 819	23.3 25.5	270 278	2.1 2.4	
13	月	いかは、良質なたんぱく質やビタミンをバランス よく含んでいます。給食では、鳥取港で水揚げさ れた「するめいか」を使っています。	大山小麦 黒糖パン		いかの照り焼き	けんちんうどん はくさいの煮びたし	いか とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん	しょうが だいこん はくさい	ことうパン さとう でんぶん うどん さといも		601 729	28.1 32.4	350 392	3.3 3.6	
14	火	さけは、白身魚の仲間ですが、身の色が赤く見 えるのは、アスタキサンチンと呼ばれる色素が含 まれているためです。	ご飯		さけの塩焼き	はくさいのぼかほか汁 五目豆	さけ とりにく あつあげ みぞ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが はくさい しょうが えだまめ れんこん	こめ さといも でんぶん さとう パンこ こんにやく いちごゼリー	あぶら	646 765	29.7 36.3	345 388	4.1 3.4	
15	水	給食で使われているわかめは、酒ノ津でとれた 天然のわかめです。わかめにはミネラルが豊富に 含まれています。	麦ご飯		キャベツ メンチカツ	ポークカレー 酒ノ津わかめサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ にんにく スイートコーン キャベツ だいこん なし	こめ むぎ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	771 873	21.9 24.9	439 456	2.8 3.5	
16	木	ゆばは、豆乳を加熱した時にできる膜のことをい います。ゆばのほか、豆腐や油揚げ、高野豆 腐、しょうゆやみそなども大豆が原料となってい ます。	ご飯		さばのみそ煮	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう	さば みそ ゆば とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん 豚れんどう ねぎ	ごぼう えのきたけ たまねぎ	こめ さとう でんぶん	ごま ごまあぶら	669 754	24.6 27.8	314 335	2.3 2.7	
17	金	牛乳には、成長期に欠かせないたんぱく質やカル シウム、ビタミンB2が豊富に含まれています。 中でもカルシウムは、不足しやすい栄養素のひと つです。	ご飯		かぼちゃフライ	なめこのみそ汁 キャベツのり酢和え	ぶたにく とうふ あぶらあげ みぞ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん かぼちゃ 豚れんどう	なめこ たまねぎ だいこん しょうが キャベツ	こめ こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	628 756	19.9 22.9	328 354	2.0 2.4	

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

令和2年 4月 学校給食予定献立表

その2



鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

給食を楽しく食べよう！



← かみかみマーク
かみこたえのある食材を使った料理のマークです。
しっかりと食べて食べる習慣を身につけましょう。

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
20	月	春から夏にかけて出回るキャベツを春キャベツと言います。水分が多く、みずみずしいのが特徴です。ビタミンを多く含んでいます。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の から揚げ	ミネストローネ キャロット温サラダ		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん えのきたけ キャベツ	コッペパン でんぶん マカロニ こむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 675	25.8	305	3.1
21	火	今月の給食目標は、「給食を楽しく食べよう」です。食事のマナーを守って、一緒に食べる人同士が気持ちよく楽しい時間になるように心がけましょう。	ご飯		まつかぜ 松風焼き	豚汁 ツナ和え		とりにく おから ぶたにく みぞ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい しろねぎ キャベツ ごぼう えだまめ たまねぎ	こめ さとう さとう こんにやく	ごま	606	28.1	340	2.3
22	水	気高町の給食の主食は、火曜日から金曜日はご飯です。気高町の「こしひかり」と「ひとめぼれ」をブレンドした「おかわりくん」というお米を使って、給食センターで炊いています。	ご飯		いわしの しょうが煮	厚揚げのみそ汁 はりはり和え		いわし あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ しょうが たくあん もやし	こめ さとう でんぶん	ごま	627	26.0	537	2.5
23	木	はまちは成長するにつれて名前が変わる出世魚です。はまちが成長するとぶりになります。縁起の良い魚として知られています。	ご飯		はまちの揚げ煮	じゃがいものみそ汁 五目ひじき		みぞ はまち あぶらあげ ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが はくさい しろねぎ えのきたけ えだまめ	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	715	26.4	321	2.4
24	金	鶏肉は世界中で食べられている食肉で、体のもとになる良質の「たんぱく質」を多く含んでいます。給食では鳥取県産の鶏肉を使用しています。	小麦ご飯		若鶏肉の レモン焼き	コンソメスープ キャベツのジンジャーソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	もやし レモン だいこん キャベツ しょうが はくさい	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	594	22.7	286	2.0
27	月	月曜日はパンの献立の日です。大山のふもとのミネラル豊富な大地の大地で育った、県産小麦を使用して、食事の前の手洗いもしっかりとしましょう。	大山小麦 コッペパン		ジンジャー コロケ	ポトフ もやしナポリタン	いちご ジャム	ぶたにく ぎゅうにく だいず ウインナー ロースハム	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが だいこん しめじ もやし	コッペパン パンこ マカロニ じゃがいも いちごジャム	あぶら	662	20.2	296	3.2
28	火	ブルコギは、韓国の代表的な肉料理のひとつで、韓国語で「ブル」は火、「コギ」は肉という意味があります。	ご飯		テジコギブルコギ	はるさめスープ ナムル	いよかん ゼリー	ぶたにく みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン にら	しょうが たまねぎ はくさい もやし スイートコーン しろねぎ にんにく だいこん	こめ はるさめ さとう いよかんゼリー	ごま ごまあぶら	648	22.7	296	3.0
30	水	たけのこは、竹が地下から出てくる若い芽のことです。鳥取市の学校給食では、鳥取県産のたけのこを使用しています。	ご飯		照り焼き ハンバーグ	若竹汁 だいこんのべっこう煮	ぶたにく とりにく ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しろねぎ たまねぎ たけのこ だいこん しょうが	こめ さとう パンこ でんぶん	あぶら	622	23.2	321	2.5	

太字は、気高町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。