



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrients, and Theme/Message.

\*太字の食材は国府町・福部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。



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 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					
23	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグ	いろどりポターージュ 納豆サラダ	とりにく ぶたにく なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	たまねぎ だいこん しめじ スイートコーン グリーンピース	コッペパン じゃがいも でんぶん	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	662	24.7	27.9	3.1	●給食のパンについて…毎週水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る「大山小麦」にこだわっています。	
24	木	福部の お宝ご飯		いわしのフライ	キャベツのみそ汁 じゃがいもの塩こうじ炒め	ぶたにく いわし チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きやいんげん ろっきょう だいこん	しろねぎ キャベツ しょうが もやし しめじ たまねぎ	ごめ じゃがいも しおこうじ でんぶん	あぶら ごま パンこ こむぎこ	639	24.2	17.6	2.6	●福部のお宝ご飯について…福部のお宝ご飯の中には、福部の特産のらっきょうを使った漬物「砂宝漬け」が入っています。砂宝漬けは福部の生産者の方が手づくりされています。福部の恵みに感謝していただきましょう。	
25	金	ご飯		しゅうまい	八宝菜 豆乳杏仁フルーツ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ もも きくらげ パイン	ごめ さとう でんぶん とうにゅうデザート	あぶら	610	20.9	13.6	1.6	●八宝菜について…八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさんの」「数多くの」という意味です。今日は豚肉、たけのこ、きくらげなどたくさんの鳥取県産食材が入っています。	
28	月	ご飯		信田煮	ふのみそ汁 かみかみ和え	あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ れんこん もやし スイートコーン	ごめ さとう こむぎこ でんぶん ふ じゃがいも		602	20.3	17.0	2.5	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立の日です。今の食事はやわらかい食べ物が増え、昔に比べてかむ回数が減って歯周病などの病気にかかる人が多くなってきているそうです。しっかりよくかんで食べる習慣を身に付けましょう。	

※太字の食材は国府町・福部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。

学校給食で学んでほしいこと

学校給食を通して6つのことについて勉強ができるように献立を考えて作っています。

○食事の重要性

食べることの大切さや楽しさを知る。

○心身の健康

心とからだの健康のために必要な栄養素や食事の方法を知る。

○食品を選択する能力

食べ物について正しい情報を知る。

○感謝の心

食べ物を大切に、食に関わる全ての人に感謝する心がもてるようにする。

○社会性

食事のマナーや食べることを通してコミュニケーションの力を身に付ける。

○食文化

地域でとれる食べ物や食文化、食に関わっている歴史を知ることができる。



TORI きゅうちゃん

給食時間は「食べる」ためだけの時間ではなく、「食べる」ことや「食べ物」について勉強する時間でもあります。



なっしちゃん

給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。