

がつ よていこんだてひょう  
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



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく  
鳥取市立河原学校給食センター

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・ は歯をつくる(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					
9	水	ごはん		たらのノンエッグ マヨネーズ焼き	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		たら ぎゅうにく	チンゲンサイ ピーマン にんじん	たまねぎ しろねぎ もやし	ごめ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 636	小学校 12.8	小学校 22.0	小学校 1.9	●給食初日について…今日から多くの学校で、本年度の給食が始まります。給食時間は、学校給食を通して食べ物の大切さを学んだり、食事のマナーを身につけたりする時間です。みんなで協力して準備や片付けをし、楽しい給食時間にしましょう。	
10	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	ふのすまし汁 ほうれんそうののりあえ	いわい デザート	とりにく のり	ぎゅうにく 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 ふ こむぎこ じゃがいもでんぷん いちごゼリー	あぶら	664	23.9	19.6	1.9	★入学進級お祝い献立★…新一年生のみなさん、入学おめでとうございます。今日は、入学と進級をお祝いする献立です。主菜は、人気メニューの若鶏肉のから揚げです。みなさん楽しみながら食べてください。	
11	金	むぎ 麦ごはん		フランクフルト	ポークカレー いろどりサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ ぶたレバー	ぎゅうにく にんじん きゅうり	たまねぎ にんにく コーン キャベツ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	726	26.0	22.0	3.1	●給食のカレーについて…給食のカレーは、鳥取県産の豚肉や季節の野菜を使って作ります。おいしさと栄養がぎゅっと詰まったカレーの味はいかがですか。	
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 とりにく みそ	ぎゅうにく にんじん さやいんげん	こまつな れんこん ごぼう しょうが	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	622	25.7	17.5	2.1	●給食のご飯について…給食のご飯は河原町で作られた「おかわりくん」を使用しています。品種はコシヒカリとひとめぼれです。白いご飯以外にも、季節の炊き込みご飯なども登場しますので楽しみにしておいてください。	
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	ぎゅうにく にんじん トマト	たまねぎ だいこん キャベツ	コッペパン さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	572	27.9	20.1	2.8	●給食のパンについて…毎週火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た「大山小麦」にこだわって使用しています。コッペパン以外にも、季節の練り込みパンや鳥取市の米粉を使って作られている米粉パンも登場します。	
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 ハム	ぎゅうにく にんじん こまつな グリーンピース えのきたけ	しょうが たまねぎ もやし	ごめ さとう こんにやく はるさめ	あぶら ごまあぶら	728	25.9	25.1	2.5	●肉じゃがについて…肉じゃがは、牛肉や豚肉、じゃがいもなどの野菜を入れて作ります。河原学校給食センターでは、小学校470人分、中学校270人分をそれぞれ大きな釜で作るため、味がしみておいしくなります。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。	
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 とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにく にんじん にら コーン	きくらげ たまねぎ もやし	ごめ さとう はるさめ	あぶら	602	24.0	15.5	2.2	●豆腐について…豆腐は、大豆から作られている食べ物です。からだをつくるものになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。給食では、河原町産、佐治町産の豆腐を使っています。	

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

がつ よていこんだてひょう  
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



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく  
鳥取市立河原学校給食センター

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					
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	デザート ほか	あじ ぶたにく みそ	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 こむぎこ じゃがいもでんぷん 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>★かみかみ献立★鳥取市では、毎月8のつく日は「かみかみ献立」を取り入れています。よくかんで食べることは、脳の動きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。一口30回を目安によく噛んで食べましょう。</p> <p>●キャベツについて・・・キャベツは、ビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。ビタミンUは、胃や腸の健康を保つ効果があります。今日は、旬の春キャベツを使ったみそ汁です。</p> <p>●鶏肉について・・・鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるものになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉を使った「若鶏肉のマーマレード焼き」です。</p> <p>●わかめについて・・・カリウム、カルシウムといったミネラルや、食物繊維を多く含んでいます。わかめに含まれる食物繊維は水に溶け出すため、汁ごと食べられる調理法がおすすめです。</p> <p>●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、お腹の調子を整える「食物繊維」が含まれています。今日は、鳥取県産のたけのこを使ったスープです。</p> <p>●ひじきについて・・・ひじきは春に収穫して乾燥させることで長い間保存できるようになります。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、成長をうながすヨウ素などの栄養が豊富です。</p> <p>●もずくについて・・・もずくは、海そうの仲間です。食物繊維が豊富で、生活習慣病を予防する効果があるとされています。今日は、もずくをたっぷり使った、すまし汁です。</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	デザート ほか	さわら あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし	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	デザート ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごぼう キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	コッペパン マーマレード じゃがいも	ごまドレッシング	651	27.1	25.4	3.1	
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 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮	デザート ほか	ちくわ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しそ グリーンピース だいこん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ こむぎこ さとう	あぶら くるごま	660	23.8	17.7	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	デザート ほか	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ レタス もも パインアップル しょうが	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	こめ さとう レモンゼリー	あぶら	580	22.8	10.9	2.1	
25	金	ごはん		とうふ 豆腐ナゲット	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮	デザート ほか	とうふ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん キャベツ ごぼう しろねぎ	たまねぎ えだまめ コーン だいこん	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	662	19.2	21.5	2.3	
28	月	ごはん		メンチカツ	もずくのすまし汁 キャベツの玄米和え	デザート ほか	とりにく ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな キャベツ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう げんまい	あぶら	656	20.4	23.2	2.0	

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。