

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



鳥取市立青谷学校給食センター

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・は 園をつくる(赤)		からだの調子を 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	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
9	水	ごはん		あかうお 赤魚のノンエッグ 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	あかうお ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	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 590	小学校 21.7	小学校 15.9	小学校 2.0	●給食について…今日から多くの学校で、本年度の給食が始まります。給食の時間は、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大切な時間でもあります。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	はな 花ふのすまし汁 ほうれんそうののりあえ	とりにく のり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ もやし しろねぎ	ごめ こむぎこ でんぷん いちごゼリー	あぶら	小学校 664	小学校 23.9	小学校 19.6	小学校 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。すまし汁には、給食センターで型抜きをした花の形のにんじんが入っています。みんなで楽しく食べましょう。
11	金	かみじち 上寺地 みどりまい 緑米ごはん		フランクフルト	ポークカレー いろどりサラダ	フランクフルト ぶたにく ぶたレバー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく なし きゅうり	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	ごめ みどりまい じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 726	小学校 26.0	小学校 22.0	3.1	●給食のご飯について…ご飯の日には、青谷町で作られた「きぬむすめ」という品種の米を使用しています。また白いごはん以外にも、上寺地米(黒米や緑米)をまぜたご飯や郷土食のどんとろけ飯なども登場しますので楽しみにしておいてください。	
14	月	ごはん		さけの塩焼き	あつあ 厚揚げのみそ汁 炒りどり	さけ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ 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	小学校 622	小学校 25.7	小学校 17.5	2.1	●みそについて…青谷学校給食センターでは、地元の加工業者さんがつくってくださったみそをつかっています。みそには、乳酸菌が含まれているので、お腹の調子をととのえます。新学期等で慌ただしい毎日ですが野菜などをしっかり入れたみそ汁を食生活に取り入れて元気に過ごしましょう。	
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 チキンウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	だいこん たまねぎ にんにく キャベツ	コッペパン マカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	小学校 572	小学校 27.9	小学校 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。国内で流通している小麦の約9割が輸入品で、約1割が国産です。国内では、北海道、福岡県、佐賀県が小麦の産地です。	
16	水	ごはん		さばのみそだれかけ	にく 肉じゃが もやしとハムの酢のもの	さば みそ ぎゅうにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	小学校 728	小学校 26.0	小学校 25.1	2.5	●牛肉について…今日は、自然豊かな鳥取県で飼育された「鳥取牛」を使った肉じゃがを作りました。生産者が大切に育てた牛のおいしい肉のコクと甘味を味わっていただきます。	
17	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のレモン焼き	とうふ 豆腐のスープ チャプチェ	とりにく とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら にんにく しろねぎ	きくらげ たまねぎ スイートコーン レモン	ごめ はるさめ さとう	あぶら	小学校 602	小学校 24.0	小学校 15.5	2.2	●きくらげについて…「木に耳」と書いてきくらげと読みます。きのこの仲間、中華料理によく使われています。最近では、鳥取市内でも盛んに栽培されるようになり、給食に取り入れています。食物繊維が豊富なのでおなかの調子を整えるのに役立ちます。	

※太字の食材は青谷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。

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



鳥取市立青谷学校給食センター

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・ 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	上寺地米 ご飯		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	あじ みそ ぶたにく	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 くろまい こむぎこ でんぶん 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	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは年中出回っていますが、3月頃は長崎や鹿児島など温かい地域から新じゃがががります。地元産は、6月から7月に収穫されます。じゃがいもにはビタミンCが多く含まれ、ストレスを和らげるはたらきがあります。	
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	さわら あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん もやし しめじ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう ながいも	あぶら	小学校 598	小学校 25.1	小学校 15.9	小学校 2.2	●さわらについて・・・「魚」へんに「春」と書いて「鱈」と読み、春を告げる魚と言われている。さわらの「さ」は狭い、「はら」腹を意味して、おなか狭く、細長い体型を表したのが名前の由来です。さわらといえば焼き物のイメージがありますが、天ぷらやフライなどもおいしいので、学校給食ではいろいろな調理法で提供します。	
22	火	大山小麦 コッペパン		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	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ	しょうが じゃがいも マーマレード さとう	こめ	あぶら	小学校 625	小学校 27.1	小学校 22.4	小学校 3.2	●ごぼうについて・・・ごぼうは中国から薬用として日本に伝わり、平安時代から食用として栽培されるようになりました。きんぴらごぼうやサラダなどごぼうそのものの風味を楽しむ料理はもちろん、肉や魚と相性がよいので、煮物や汁物にも使われます。	
23	水	ゆかり ご飯		竹輪のごま揚げ	わかめのすまし汁 切干大根の含め煮	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 しろねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん さとう こむぎこ	こめ さとう こむぎこ	ごま あぶら	660	23.8	17.7	3.4	●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。今日は、わかめのすまし汁にしました。今が旬のわかめを家庭でも味わってください。	
24	木	ごはん		焼肉	たけのこスープ フルーツミックス	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ にんにく しょうが	たまねぎ キャベツ レタス パインアップル おとう	こめ さとう レモンゼリー	あぶら	580	22.8	10.9	2.1	●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がスープの中に入っています。	
25	金	ごはん		豆腐ナゲット	豚汁 ひじきの炒り煮	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ スイートコーン ごぼう	だいこん たまねぎ キャベツ ごぼう	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さつまいも さとう	あぶら	662	19.2	2.5	2.3	●ひじきについて・・・ひじきは、3月から4月に採取されます。ひじきには、カルシウムが多く含まれ歯を丈夫にしたり、鉄分も多く含まれるので貧血予防に役立ちます。ひじきの鉄分は吸収されにくいので、鉄分の吸収を高めるビタミンCを多く含む枝豆と組み合わせ、今日は「ひじきの炒り煮」をつくりました。	
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	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 しろねぎ スイートコーン えだまめ	たまねぎ キャベツ しろねぎ えだまめ	こめ パンこ でんぶん げんまい さとう	あぶら	656	20.4	23.2	2.0	★かみかみ献立★・・・今日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べると、脳を刺激して頭のはたらきがよくなったり、だ液が出てむし歯を予防したりする効果があります。今日のかみかみ食材は玄米です。今日は、和え物の中に玄米を入れています。プチプチした食感が玄米です。	

※太字の食材は青谷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。