

れい わ ね ん ど

令和8年度



鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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





鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

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	た べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 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			
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群							
9	木	ごはん ご飯		わふう 和風ハンバーグ	とうふ 豆腐のすまし汁 いろどり和え		とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ しめじ しょうねぎ キャベツ	こめ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	小学校 599	小学校 21.5	小学校 17.1	小学校 2.4	●ハンバーグについて・・・ハンバーグは、ドイツのハンブルク地方から生まれた料理です。今日は、焼いたハンバーグにおろしソースをたっぷりかけた和風ハンバーグです。		
13	月	ごはん ご飯		さわらの スタミナだれかけ	たまねぎのみそ汁 ごもくに 五目煮		さわら とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ	こめ さとう	あぶら	597	24.8	15.1	2.2			
14	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		トマトソースチキン	やさい 野菜のスープ ポテトサラダ	いわ お祝い デザート	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんにく きゅうり	キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも じゃがいもでんぶん さくらゼリー	ノンエッグマヨネーズ	635	24.9	24.6	2.5			
15	水	ゆかりごはん ご飯		あじの竜田揚げ	もずくのすまし汁 チンゲンサイの炒め物		あじ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	しそ にんじん チンゲンサイ	しょうが だいごん たまねぎ	こめ こむぎこ	あぶら	597	23.4	16.3	2.5	●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、今日のゆかりご飯のように味付きの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。		
16	木	ごはん ご飯		やきにく 焼肉	ちゅうか 中華スープ ナムル		ぶたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい しょうねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく	こめ さとう もやし	あぶら ごまあぶら	565	24.3	12.6	2.8			
17	金	ごはん ご飯		かれいの から揚げ	わかたけじる 若竹汁 こまつなの煮びたし		えてかれい あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな たまねぎ もやし	たけのこ えのきたけ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	601	24.3	18.5	1.7			
20	月	ごはん ご飯		いわしのさっぱり煮	はな 花ふのみそ汁 ほうれんそうの炒め物		いわし みそ	ぎゅうにゅう	みつば にんじん ほうれんそう キャベツ	かぼす レモン だいごん しめじ	こめ さとう でんぶん はなふ	あぶら	580	22.3	15	2.6	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、緑黄色野菜に分類される野菜で、カルシウム、鉄分を多く含んでおり積極的に食べたい野菜の1つです。過熱して食べることでかさが減り、あくやえぐ味もやわらぎます。		
													645	24	15.4	2.8			

※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。

令和8年度

鳥取市立河原学校給食センター

4月の予定献立表

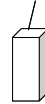
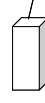
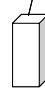
鳥取市立河原学校給食センター

鳥取市の今月の給食めあて

給食を楽しく食べよう

鳥取市立河原学校給食センター

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						え い 養 価				こんだて 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					
21	火	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		マーマレードチキン	はるいろ 春色ポタージュ もやしのナポリタン	せんだいみなみちゅう (千代南中) いわ お祝い デザート	とりにく ぎゅうにく とうにゅう ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト もやし	にんにく しょうが たまねぎ もやし	コッペパン マーマレード じゃがいも (千代南)さくらゼリー	あぶら	小学校 671 中学校 801	小学校 26.9 中学校 31.4	小学校 26.7 中学校 30.8	小学校 3.5 中学校 4.2	●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。
22	水	はん ご飯		さけの塩焼き	ぶたじる 豚汁 い とうふ 炒り豆腐		さけ ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	587 676	27.7 33.0	13.0 14.4	2.2 2.6	●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。
23	木	はん ご飯		あ 揚げぎょうざ	とっとりきくらげのスープ パンサンスー		ぶたにく とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ はくさい きくらげ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	635 702	17.7 18.9	18.5 18.8	2.4 2.8	●きくらげについて・・・きくらげはきのこの仲間です。丈夫な骨を作るために必要なビタミンDが多く含まれています。今日は、鳥取市で栽培されたきくらげを使ったスープです。
24	金	はん ご飯		しいらの パン粉焼き	ビーフカレー フルーツ白玉		しいら ぎゅうにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく もも パインアップル	たまねぎ にんにく もも だんご	こめ じゃがいも パンこ だんご	あぶら	784 912	27.8 32.7	20.9 24.1	2.7 3.1	●給食のカレーについて・・・給食のカレーは、鳥取県産の牛肉、豚肉や季節の野菜を使って作ります。河原学校給食センターでは、一度に小学校440食作れる大きな釜があります。おいしさや栄養がぎゅっと詰まったカレーの味はいかがですか。
27	月	はん ご飯		たらんのしょうが焼き	さけのつ 酒ノ津わかめのすまし汁 ブロッコリーの炒め物		たら わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー はくさい キャベツ	しょうが にんにく たまねぎ コーン	こめ さとう しろねぎ	あぶら	581 675	19.6 22.6	16.3 18.5	1.9 2.2	●酒ノ津わかめについて・・・気高町酒津でとれる天然のわかめを「酒ノ津わかめ」といい、鳥取市の学校給食でも使用しています。天然のわかめは、養殖のものより肉厚で菌ごたえがあるのが特徴です。
28	火	だいせんこむぎ 大山小麦 アップルパン		わかどりにく 若鶏肉のノンエッグ マヨネーズ焼き	コンソメスープ ごぼうサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	アップルパン じゃがいも	あぶら	643 768	22.0 25.4	26.0 30.3	2.4 2.8	★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、脳の働きを活発にしたり、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。
30	木	はん ご飯		さけメンチカツ	しいたけのみそ汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		さけ たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しいたけ だいこん しろねぎ たまねぎ	こめ しおこうじ じゃがいも	あぶら	680 790	24.5 28.6	23.2 26.8	2.3 2.7	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは、給食でもよく登場する野菜です。和食、洋食と様々な料理に使われます。メークイン、だんしゃく、キタアカリなどの種類がありますが給食では、メークインを使っています。

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。