

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

が つ

4月の予定献立表

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

と っ と り し こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く

鳥取市の今月の給食めあて



き ゅ う し ゅ く た の

給食を楽しく食べよう

た



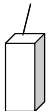
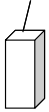
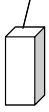
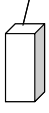
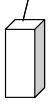
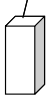
入學式



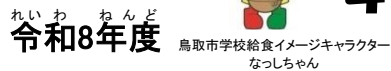
鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

と っ と り し り つ あ お や が っ こ う き ゅ う し ゅ く

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	た 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う 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 ・		お も に 体 の 調 子 を		お も に 熱 や 力 の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩			
							は 菌 を つ く る (赤)	あ か	と と の え る (緑)	み ど り	も と に な る (黄)								
							だ い ぐ ん 第 1 群	だ い ぐ ん 第 2 群	だ い ぐ ん 第 3 群	だ い ぐ ん 第 4 群	だ い ぐ ん 第 5 群	だ い ぐ ん 第 6 群	kcal	g	g	g			
9	木	ごはん		わふう 和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 いろどり和え		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー しろねぎ キャベツ	たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ	こめ パンこ さとう さとう	あぶら おろししょうゆ ドレッシング オリーブあぶら	小学校の給食はありません				●給食について・・・中学校では今日から新年度の給食が始まります。給食の時間は、友達や先生と楽しく食事をするだけでなく、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もあります。みんなで協力して準備や片付けをして、楽しい給食時間にしましょう。		
13	月	ごはん		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 さいやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ	ごぼう さとう こんにやく さとう	あぶら	小学校の給食はありません				●みそについて・・・給食センターでは、地元でつくられたみそを使っています。みそは、大豆とうじと塩を混ぜて発酵させた調味料です。新学期になりあわただしい毎日ですが、野菜たっぷりのみそ汁を食べて栄養をとり、元気に過ごしましょう。		
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	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	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ もやし	しめじ さとう じゃがいも おいわい デザート	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 643	小学校 25.1	小学校 24.9	小学校 3.0	★入学進級お祝い献立★・・・新1年生のみなさん、ご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、若鶏肉に手作りのトマトソースをかけた「トマトソースチキン」です。お祝いデザートは「さくらゼリー」です。みんなで楽しく食べましょう。		
15	水	ゆかりごはん		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 だいこん たまねぎ しろねぎ	キャベツ でんぶん こむぎこ	あぶら	597	23.4	16.5	2.0	●もずくについて・・・もずくは食物繊維が豊富な海そうです。日本で生産されるもずくのほとんどが沖縄県産です。沖縄のもずくは海水の温度が20度から25度でよく育ちます。沖縄のあたたかい海が、もずくの養殖に適しているそうです。今日はすまし汁に入れました。		
16	木	ごはん		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 にんにく もやし	たまねぎ はくさい スイートコーン キャベツ しょうが しろねぎ	こめ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	558	24.1	12.3	2.2	●ナムルについて・・・ナムルは、もやしなどの野菜や山菜をゆでて、調味料とごま油で和えた韓国の家庭料理です。食材を変えてさまざまなアレンジがきく献立で、家庭でも簡単に作ることができます。		
17	金	ごはん		かれの から揚げ	わかたけ 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	たけのこ えのきたけ たまねぎ もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	607	24.6	18.5	1.9	★適塩献立★・・・毎月17日は「減塩の日」です。日本高血圧学会が塩分のとりすぎによる高血圧や脳卒中、心臓病などを予防するために制定しました。子どもの頃の食習慣が高血圧などを防ぐ第一歩です。今年度、鳥取市の取り組みの一つとして適塩献立を毎月17日に実施します。		
													703	28.4	21.0	2.5			

※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。

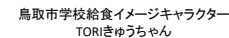


4月の予定献立表

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



給食を楽しく食べよう



とっとりしりつあおやがっこうきゅうしよく
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				
---	----	----	----	-------	--	------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--	-------	--	--	--	--

※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。