

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



とっとりしりつしかの がっこうきゅうしよく 鳥取市立鹿野学校給食センター

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・ 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	たんぱく質	脂質	塩分	
							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	kcal	g	g	g	
9	木	ごはん ご飯		和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 いろいろ和え	ほか	ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ しめじ しろねぎ キャベツ スイートコーン	こめ パンこ さとう	あぶら ドレッシング	小学校 658	小学校 27.8	小学校 20.3	小学校 2.2	●給食について…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 ご飯		さわらの スタミナだれかけ	たまねぎのみそ汁 五目煮	ほか	さわら もめんとうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しろねぎ さいいんげん	こめ ごぼう さとう こんにやく	あぶら	593	25.2	14.8	2.3	●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、大豆とこ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 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 キャベツ もやし しめじ きゅうり	コッペパン さとう じゃがいも さくらゼリー	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	643	25.1	24.9	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	ほか	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	こめ でんぶ こめこ	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 ご飯		焼肉 ナムル	中華スープ ナムル	ほか	ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ はくさい にんにく しょうが もやし	こめ さとう しょうが スイートコーン	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ご家庭料理です。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 ご飯		かれいの から揚げ	わかたけ汁 若竹汁 こまつなの煮びたし	ほか	えてか 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 こむぎ さとう	あぶら	607	24.6	18.5	1.9	★減塩献立★…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。

※太字の食材は鹿野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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なつしちゃん



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



鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIKIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

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		おもとに血・筋肉・骨をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもとに熱や力をもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
20	月	ごはん	牛乳	いわしのさっぱり煮	花ふのみそ汁 ほうれんそうの炒め物	みそ	いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	れもんかじゅう	ごめ	あぶら	578	22.2	14.9	2.5	★食育の日献立★...毎月19日は食育の日です。いわしは青魚の一種で、骨や歯をつくるカルシウムや、その吸収を助けるビタミンDが含まれています。今日のいわしのさっぱり煮は、いわしを骨までやわらかくするように煮てあるので、カルシウムなどの栄養を余すことなくとることができます。
													643	23.9	15.3	2.6	
21	火	だいせんむぎ 大山小麦 アップルパン	牛乳	マーマレードチキン	春色ポタージュ もやしのナポリタン		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが	アップルパン	あぶら	668	26.9	26.7	3.3	●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、コッペパンです。国内で流通している小麦の約90%が輸入品で、約10%が国産ですが、給食のパンの原料の小麦は、大山のふもとで作られた「大山小麦」を使っています。今日はりんごを練りこんだアップルパンです。
							とうにゅう		ピーマン	しょうが	マーマレード		795	31.3	30.8	4.0	
22	水	ごはん	牛乳	さけの塩焼き	豚汁 炒り豆腐	みそ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごめ	あぶら	588	27.7	12.9	2.7	●さけについて...さけは身の色が赤く見えるため、赤身の魚だと思われがちですが、白身の魚に分類されます。身が赤く見えるのは、食べ物として摂取するエビやカニに含まれる「アスタキサンチン」という色素が、体内にたまるためです。今日は塩焼きにしました。
							ぶたにく		ねぎ	キャベツ	じゃがいも		680	33.0	14.3	3.1	
23	木	ごはん	牛乳	あげぎょうざ	とっとりきくらげのスープ バンサンスー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ	ごめ	あぶら	634	17.7	18.5	2.5	●きくらげについて...きくらげは中華料理によく使われるきのこです。現在、国内で流通しているきくらげのほとんどが外国産の乾燥きくらげです。近年では県内でも栽培がさかんで、給食では鳥取市産のきくらげを使っています。
							とりにく		たまねぎ	さとう	ごま		699	18.9	18.8	2.8	
24	金	ごはん	牛乳	しいらのパン粉焼き	ビーフカレー フルーツ白玉		しいら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	ノンエッグ マヨネーズ	786	27.8	20.9	2.6	●フルーツ白玉について...フルーツ白玉は給食で人気の献立です。白玉だんごはもち米でできていて、もちもちとした食感があります。菌ごたえがあるので、よくかんで食べることが大切です。
							ぎゅうにく			にんにく	パンこ じゃがいも	あぶら	915	32.7	24.1	3.0	
28	火	だいせんむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	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	たまねぎ	コッペパン	ノンエッグ マヨネーズ	644	22.2	26.0	2.8	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べものを体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割があります。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなど、その役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べましょう。
									にんじん	キャベツ	じゃがいも		770	25.6	30.3	3.3	
30	木	ごはん	牛乳	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	みそ	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	しいたけ	ごめ	あぶら	679	24.5	23.1	2.2	●しいたけについて...しいたけは「きのこ」の仲間です。おなかの中をきれいにしたり、かぜに負けない体を作ったりする働きがあります。しいたけの旬は春と秋です。今日は、みそ汁に入れました。春の食材を味わって食べてください。
							ぶたにく		ピーマン	だいこん	パンこ こむぎこ		789	28.6	26.7	2.5	

※太字の食材は鹿野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。