



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy/Fat/Protein, and Theme/Message. Includes detailed descriptions of each dish and nutritional information.

*太字の食材は国府町・福部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。



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



鳥取市立国府学校給食センター

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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
23	火	ごはん		メンチカツ	肉じゃが こまつなごま炒め	とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	キャベツ たまねぎ	ごめ じゃがいも ごま こんにやく さとう だんぷん パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 691	小学校 21.5	小学校 19.7	小学校 2.3	●こまつなについて…江戸時代に小松川地区(現在の東京都江戸川区)で作られていた青菜があまりにもおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたといわれています。	
24	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		トマトソース ハンバーグ	いろどりポタージュ 納豆サラダ	とりにく ぶたにく どうにゅう なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ だいこん しめじ スイートコーン キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	669	25.2	28.2	3.1	●給食のパンについて…毎週水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、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。	
25	木	ゆかりごはん		かれないのから揚げ	春キャベツのみそ汁 じゃがいもの塩こうじ煮	かれない チキンハム みぞ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	キャベツ もやし しめじ たまねぎ えだまめ	ごめ あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも しおこうじ	あぶら	573	24.3	15.3	2.2	●かれないについて…左ヒラメ、右かれないと呼ばれ、みぎがわ、りょうめが特徴です。今日は、鳥取港で水揚げされたかれないの一夜干しをから揚げにしました。	
26	金	ごはん		しゅうまい	はっほうさい 八宝菜 とうにゅうあんじん 豆乳杏にフルーツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ きくらげ みかん リんご	ごめ さとう パンこ でんぷん しゅうまいのかわ とうにゅうあんじん	あぶら	604	20.6	13.3	1.6	●牛乳について…学校給食には、牛乳が毎日登場します。牛乳には、成長期のみ必要な栄養素が多く含まれています。丈夫な骨を作るために大切なカルシウムが特に多く含まれていて、給食の牛乳で一日に必要なカルシウム量のおおよそ半分をとることができます。	

※太字の食材は国府町・福部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。

学校給食で学んでほしいこと

学校給食を通して6つのことについて勉強ができるように献立を考えて作っています。

○食事の重要性

食べることの大切さや楽しさを知る。

○心身の健康

心とからだの健康のために必要な栄養素や食事の方法を知る。

○食品を選択する能力

食べ物について正しい情報を知る。

○感謝の心

食べ物を大切に、食に関わる全ての人に感謝する心がもてるようにする。

○社会性

食事のマナーや食べることを通してコミュニケーションの力を身に付ける。

○食文化

地域でとれる食べ物や食文化、食に関わっている歴史を知ることができる。



TORI きゅうちゃん

給食時間は「食べる」ためだけの時間ではなく、「食べる」ことや「食べ物」について勉強する時間でもあります。

給食を通してたくさんのことを学んでいきましょう。



なっしちゃん