



2023年 4月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
給食のきまりをおぼえよう

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

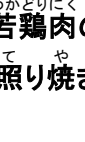
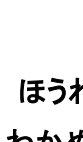
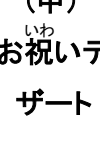
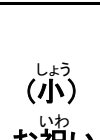
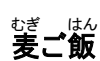
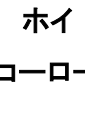
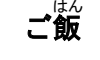
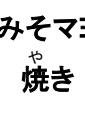
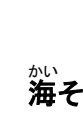
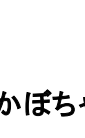
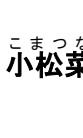
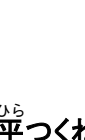
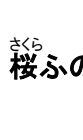
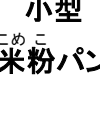
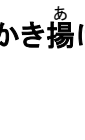
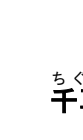


※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 献立のテーマとメッセージ 
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だい第1群	ぐん第2群	だい第3群	ぐん第4群	だい第5群	ぐん第6群					
入学・進級お祝い献立(中)							とりにく	ぎゅうにゅうわかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	なめこ えのきたけ たまねぎ もやし	こめ さとう かたくりこ 【中】おいおいデザート		小学校 595	小学校 26	小学校 15.5	小学校 3.4	 ★中学校入学進級お祝い献立について・・・中学生の皆さん、ご入学・進級おめでとうございます。今日は、入学進級お祝いに「お祝いデザート」をつけています。給食には、季節の食材を使用した料理や行事食など、いろいろな料理が出ます。楽しみにしてください。
12	水	わかめ ごはん												中学校 774	中学校 31	中学校 23.9	
入学・進級お祝い献立(小)							とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ しめじ	パン さとう じゃがいも 【小】おいおいデザート	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	619	21.8	12.9	2.9	 ★小学校入学進級お祝い献立について・・・小学生の皆さん、ご入学・進級おめでとうございます。今日は、入学進学のお祝い献立です。今日は、入学のお祝いに花型の形のパンにしました。毎週木曜日のパンの日には、亀井堂さんが様々なパンを焼いて届けてくれます。楽しみにしてください。
13	木	はながた 花型 パン												808	28.3	33.5	
14	金						ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ もも みかん パインアップル	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく なし きくらげ	こめ むぎ さとう はるさめ カクテルゼリー	ごま ごまあぶら	619	21.8	12.9	1.7	 ★ホイコーローについて・・・ホイコーローは、中国料理の一つで、豚肉とキャベツなどを炒めて、みそなどで甘辛く味付けした料理です。本場中国では、にんにくの葉や豆板醤を使って作るそうです。給食では、「梨ピューレ」を使って、甘みをプラスしています。
													732	25.1	14.0	2.1	
17	月						とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし たけのこ キャベツ きゅうり	こめ	ドレッシング	510	24.5	11.0	1.5	 ★ささみについて・・・ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。形が笹の形に似ていることから「ささ身」と名がついたそうです。今日は、町内で作って下さった「みそ」と、ノンエッグのマヨネーズで下味を付け焼きしました。
							ぶたにく	かいそう					583	28.7	11.8	1.9	
かみかみ献立							ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ごぼう	こめ じゃがいも さつまいも さとう パンこ こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	637	20.4	18.4	1.8	 ★「かみかみ献立」について・・・よくかんで食べると、あごを丈夫にしたり、歯並びをよくしたり、虫歯を予防したりするなど、よいことがたくさんあります。毎月8（歯）のつく日は、噛むことを意識できるよう、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」にしています。
18	火	ごはん												742	23.1	21.6	
食育の日献立							とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん かんぴょう しいたけ たけのこ たまねぎ えだまめ	こめ さとう パンこ げんまい さくらふ こんにやく		799	32.4	21.1	3.3	 ★食育の日献立について・・・毎月19日は「食育の日」です。この日には、行事食や岩美町産の食材を多く使用した地産地消給食を実施します。今日は、4月の行事食「お花見献立」に、岩美町産の大豆や手作り豆腐を使用しています。
19	水	ちらし 寿司												926	37.7	24.0	
20	木						あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく ねぎ こまつな キャベツ	たまねぎ ごぼう しいたけ わらび えのきたけ たけのこ	こめこ パン こむぎこ うどん	あぶら ごまあぶら	543	26.7	21.5	2.8	 ★米粉パンについて・・・+米粉パンは、鳥取県産の米粉を使ったパンでもちもちとした食感が特徴です。今日は山菜うどんですが、めんだけでは主食の量が足りないのので、小型米粉パンをつけています。あっさりとしているので、どんなおかずともあうパンです。
													616	30.5	23.3	3.4	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。



2023年 4 月 予 定 献 立 表



☆ 今月のめあて ☆
給食のきまりをおぼえよう

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)



※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 献立のテーマとメッセージ 
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	食塩 g	
							だい 第1群	ぐん 第2群	だい 第3群	ぐん 第4群	だい 第5群	ぐん 第6群					
21	金	ごはん		さけの ハーブ パン粉焼き	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮		さけ ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	バジル パセリ にんじん さやいんげん ねぎ	にんにく たまねぎ だいこん ごぼう	こめ かたくりこ パンこ じゃがいも こんにやく さとう	オリーブオイル ごまあぶら	625	32	16.9	2.2	★鮭について・・・鮭の身は、きれいなピンク色をしています。このピンク色の身に含まれる色素には、老化防止や生活習慣病を予防する働きがあると最近注目されています。今日は、ハーブやオリーブオイルを混ぜたパン粉をまぶして焼きました。
24	月	ごはん		いわしの こま 香味フライ	なめこ汁 ささみとはるさめの す 酢の物		いわし とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん ねぎ	なめこ だいこん きゅうり	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ はるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	694	26	21.7	2.2	★魚について・・・「魚には骨があるから苦手」という人はいませんか？いわしや、あじ、さばなどの青背の魚には、脳の働きをよくする成分や生活習慣病を予防する成分が多く含まれています。今日は、いわしにパセリ入りのパン粉をまぶしてフライにしました。よくかんで食べましょう。
25	火	ごはん		ポーク フランク	はるやさい 春野菜カレー マカロニサラダ	いちご ゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく たけのこ しょうが なし キャベツ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	カレールウ サラダあぶら ドレッシング いちごゼリー	772	26	26.4	2.5	★カレーについて・・・給食のカレーは、梨やりんごのピューレが入り、大なべに煮込むので「おいしい!」と人気です。毎月、季節の食材を組みあわせ、様々なカレーが登場します。今日は、「たけのこ」や「アスパラガス」など、春野菜を入れたカレーです。
26	水	ごはん		あだ 揚げ出し 豆腐の にく 肉あんかけ	キャベツと油揚げ のみそ汁 きりほしだいこん 切干大根の ふく 含め煮		とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ さやいんげん	ほししいたけ しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ きりほしだいこん	こめ さとう でんぷん さとう	あぶら	682	24	22.9	2.0	★揚げ出し豆腐について・・・揚げ出し豆腐は、豆腐に衣をつけて油で揚げた料理です。シンプルな豆腐が美味しくボリュームアップします。今日は、豚肉や野菜で肉あんをつくり、さらにボリュームアップしました。ご飯にもぴったりの味付けです。
27	木	コッペパン		とりにく 鶏肉の マーメレード や 焼き	ミネストローネ はる 春キャベツの ソテー		とりにく ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マーメレード じゃがいも マカロニ さとう		614	26	22.8	2.8	★キャベツについて・・・キャベツは、世界最古の野菜の一つで、世界で最も知られている葉菜といわれています。キャベツには、初秋に収穫する「夏秋キャベツ」、晩秋から冬に収穫する「冬キャベツ」、春に収穫する「春キャベツ」の3つのタイプがあります。今が旬の「春キャベツ」は、葉がやわらかいく、甘みが多いのが特徴です。
かみかみ献立																	
28	金	ごはん		ぶたにく 豚肉の みそ焼き	もずくのすまし汁 ごぼうサラダ		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう しおこうじ	ドレッシング	680	24.6	22.4	2.1	★もずくについて・・・もずくやひじき、わかめなどの海そうには、ビタミン、ミネラル、食物繊維など日々の食事で不足しがちな栄養素が多く含まれています。毎日の食事で不足しがちな栄養素が多く含まれています。今日は、もずくのすまし汁にしました。
													795	28.3	25.7	2.5	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。