

2021年度

4月予定献立表



今月のめあて

給食のきまいを覚えよう

若桜町立学校給食センター



学校給食は、先生やクラスの仲間と一緒に食べながら、望ましい食習慣やマナー、食文化、また、社交性や助け合い、自然の恵みや働く人への感謝の気持ちを育むことを目標にしています。本年度も1日1日を大切に、体も心も成長する子どもたちのために、安心・安全でおいしい給食づくりを目指します。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

若桜町学校給食センター 職員一同

マナーよく食べよう!!

楽しい食事は、おいしいことも大切ですが、場にふさわしい雰囲気をつくることも大切です。気持ちよく食べるための5つの約束

- ①大きな声で、「いただきます」「ごちそうさま」を言しましょう。
- ②口の中になにか入っているときに、しゃべったり、歩いたりしないでしましょう。
- ③まわりの人が嫌がる話はいししないでしましょう。
- ④嫌いなものも、まずは一口食べてみましょう。
- ⑤よく噛んで、ご飯やおかずをかわりばんこに食べましょう。マナーを守って、楽しい給食時間にしましょう。



学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



日	曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー	たんばく質	カルシウム	塩分	4月の献立メッセージ
							たんばく質	無機質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質					
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	mg	g	
12	月	赤飯	牛乳	わかどりく 若鶏肉の 照り焼き	さくら 桜のすまし汁 ちくき 干草和え	いわ お祝い デザート	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ みつば もやし えのきたけ	こめ あずき さとう かたくりこ ぶ デザート	こめ	(小学校) 779	(小学校) 30.3	(小学校) 311	(小学校) 2.4	今日は、入学進級お祝い献立です。赤飯に、さくらの形の麩の入ったすまし汁、お祝いデザートなどを組み合わせました。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。
13	火	なめし 菜飯	牛乳	とうふちくわ の磯辺揚げ	こまつな 小松菜のみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根のきめ煮		とうふちくわ あつあげ あぶらあげ かつお みそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん いんげん	だいこん えのきたけ きりぼしだいこん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら サラダあぶら	705	26.5	467	3.1	豆腐竹輪は鳥取県の特産品の一つです。むかし、高価な魚のかわりに豆腐を使って作られたといわれています。今日は、衣に「あおのり」を入れて磯辺揚げにしました。
14	水	ごはん ご飯	牛乳	さけ 鮭の ハーブパン粉 焼き	けんちん汁 ひじきの炒り煮		さけ とうふ さつまあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん しろねぎ	こめ パンこ さといも さとう こんにやく	オリーブあぶら サラダあぶら	621	27.9	326	2.0	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「アスタキサンチン」という色素には、老化防止や生活習慣病を予防する働きがあります。今日は、ハーブパン粉とオリーブオイルをかけて焼きました。
15	木	はながた 花形パン	牛乳	ハンバーグ ドミグラス ソース	はる 春キャベツのスープ ジャーマンポテト		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	パン さとう じゃがいも	バター	583	22.1	314	3.3	若桜町立学校給食センターのパンは、鳥取市内にある「亀井堂さん」が焼いてくださっています。アップルパンやチーズパンなど、いろいろな味や形のパンを、その日の献立にあわせて焼いてくださいます。今日は花形パンにしてくださいました。
16	金	ごはん ご飯	牛乳	さばの みそ煮	ゆばのすまし汁 ささみのごま和え		さば みそ とうふ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら ごま	673	26.4	337	2.1	いわしや、あじ、さばのような背の青い魚には、脳の働きをよくする成分が多く含まれています。魚は骨があるから苦手という人もいますが、今日の「さばのみそ煮」は、丸ごと食べられるように骨ごと柔らかく煮てあります。
													814	31.9	368	2.6	

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。



4月 予定献立表

今月の
給食標語

しよく せかいいち
きゅう食は あいがたっぴり 世界一

若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	4月の 献立メッセージ		
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		たんぱく質	炭水化物						たんぱく質	脂質
							魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこ	しょうが たけのこ たまねぎ ごぼう	米・パン・めん いも・さとう	油・バター							
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群														
19	月	混ぜいなりご飯	牛乳	さわらのみそマヨ焼き	きのこのすまし汁 ほうれんそうとわかめの和え物	お花見だんご	ふたにくあぶらあげ さわらみそ かまぼこ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ ごぼう なめこ えのきたけ たまねぎ もやし	ごめさとう だんご	ドレッシング	686	30.6	320	2.9	春の行事「お花見」に欠かせない行事食が「お花見団子」です。白、薄紅、草色の三色だんごを串に刺してあります。学校の桜は散ってしまいましたが、給食では春を楽しんでほしいです。		
20	火	混ぜいなりご飯	牛乳	はまちのあまずあ甘酢揚げ	わかめのすまし汁 こんにやくのみそ炒め		はまち かまぼこ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ ごぼう	ごめむぎ かたくりこ こむぎこ さとう こんにやく	あぶら サラダあぶら	706	19.1	294	2.4	今日は、若さくらふれあい作業所で作って下さった手作りこんにやくと藤原みそこうじのみそをつか「こんにやくのみそ炒め」にしました。甘辛いみその味付けがご飯にピッタリです。		
21	水	ご飯	牛乳	おからミートローフ	とうふのみそ汁 ひじボテサラダ		とりにく おから たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えだまめ なめこ だいこん きゅうり しょうが	ごめ パンこ さとう じゃがいも	ドレッシング	712	29.2	376	2.1	ひじきわかめなどの海藻にはミネラル、ビタミン、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。毎日の食事に少しずつ取り入れたい食品です。今日は、ポテトサラダにひじきをいれた「ひじボテサラダ」です。		
22	木	混ぜいなりご飯	牛乳	ささみのレモンソースかけ	はるさめスープ はる春キャベツとコーンのソテー		とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	レモン きくらげ たけのこ キャベツ コーン	ごめ むぎ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	692	26.5	304	2.9	キャベツは、世界最古の野菜の一つで、世界でもっとも知られている野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、葉がやわらかく、甘みが多いのが特徴です。		
23	金	えごま入りドッグパン	牛乳	つくしんぼウィナー	ミネストローネ だいこん大根とツナのサラダ	さくらゼリー	ウィンナー ベーコン だいす ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ こまつな	たまねぎ だいこん にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ さくらジャム	えごま ドレッシング	652	22.6	318	2.9	毎月25日は「イチオシ若桜メシ」の日です。この日は、若桜町産のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今月は、えごま生産組合の「えごま」を入れたドッグパンを亀井堂さんに焼いてもらいました。「つくしんぼウィナー」を皆さんでセルフドックにして食べましょう。		
26	月	混ぜいなりご飯	牛乳	ジビエピビンバ	キムチスープ フルーツミックス		しかにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく ぜんまい もやし はくさい キムチ たまねぎ しろねぎ もも パイン みかん	ごめ むぎ さとう だんご	ごま ごまあぶら	637	21.1	303	2.0	ピビンバは、韓国の混ぜいなりご飯のことで、「ピビン」は混ぜる、「バ」はご飯という意味です。今日は若桜のジビエ「鹿肉」を使用しました。ご飯の上に「ピビンバの具」をのせて、混ぜながら食べましょう。		
27	火	混ぜいなりご飯	牛乳	チーズ入りかぼちゃコロッケ	カレー コールスロー		ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ なし キャベツ きゅうり コーン らっきょう	ごめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング サラダあぶら	680	21.0	296	2.1	給食のカレーは梨やりんごのピューレが入り、大なべで煮込むのでおいしいと人気です。季節の食材を組み合わせ、様々なカレーが登場します。今日は、豚肉を使ったカレーです。		
28	水	かみかみわかめご飯	牛乳	はたはたのから揚げ	あごちくわのすまし汁 牛肉きんぴら		はたはた あごちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	649	26.5	326	3.0	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、むし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。		
													729	29.3	350	3.3			

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



※太字は若桜町の産物です。