

# 2022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、ただお腹を満たすだけの食事ではありません。栄養補給という目的はもちろんですが、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。



若桜町立学校給食センター 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6つの約束

- ① 食事の前に必ず手を洗いましょう。
- ② 食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。
- ③ 食事中に、しゃべったり、歩いたりしないようにしましょう。
- ④ 正しい姿勢で、はしや食器を正しく持って食べましょう。
- ⑤ 嫌いなものも、まずは一口食べてみましょう。
- ⑥ 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。



★食事のマナーは、毎日の食事の中で身につきます。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こなされます!



### 4月の献立メッセージ



日曜日	主 食	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	たんばく質 g	カルシウム mg	塩分 g	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	水分・炭水化物	脂質						
12 火	赤飯	岩鶏肉の照り焼き	さくらんぼのすまし汁	お祝いデザート	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	716	30.4	300	2.2	今日は、入学・進級お祝い献立です。赤飯に、さくらんぼ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 水	菜飯	とうふちくわの磯辺揚げ	きのこのすまし汁	とうふちくわかまぼこあぶらあげかつおぶし	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	613	24.6	359	2.9	
14 木	花形アップルパン	ハンバーグ トマトソース	コンソメスープ ひじボテサラダ	ふたにくどりにくワンナー	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	608	23.4	355	2.4	わかさやがっく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。今日は花形のアップルパンです。
15 金	ご飯	あじフライ	豆腐のみそ汁 いりどり	あじ豆腐あぶらあげどりにくさつまあげみそ	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	706	30.6	378	2.1	
											796	33.9	410	2.5	

◇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。

2022年度 おんど がつ がつ よていこんだてひよう  
**4月予定献立表**

今月の  
給食標語

あつあつの わかさのきゅうしょく おいしいは

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 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	無糖質	ビタミン・無糖質		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
18月				はるさめスープ フルーツ ミックスゼリー	デザート その他	ぎゅうにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが きくらげ たけのこ もも・パイナップル みかん りんご にんにく	ごめ むぎ さとう はるさめ ゼリー	ごまあぶら	632 739	21.7 24.4	307 328	1.7 2.1	ブルコギは、韓国風の焼肉のことで、牛肉をキャベツや玉ねぎと炒め、すりおろしたりんご、しょうが、にんにくと、味噌などの調味料で作ったたれで味付けしました。ご飯によく合う味付けです。フルーツ缶とゼリーをあわせたデザートを組み合わせています。
19火				ゆばのすまし汁 のり酢和え	デザート お花見 だんご	ふたにく あぶらあげ きわら とうふ ゆば ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ ごぼう たまねぎ えのきだけ もやし しょうが	ごめ さとう かたくりこ こむぎ だんご	あぶら	700 821	31.9 37.7	348 382	2.1 2.6	毎月19日は食育の日です。今日は4月の行事「お花見献立」にしました。「お花見」に欠かせない行事食が、白、薄紅、草色の三色でできた「お花見団子」です。学校の桜は散ってしまいましたが、給食で春を楽しんでほしいです。
20水				小松菜のみそ汁 ひじきの炒り煮	デザート その他	さけ あつあげ さつまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん いんげん	だいごん えのきだけ	ごめ パン さとう	オリーブあぶら サラダあぶら	588 672	28.3 32.9	416 444	2.0 2.3	みそは昔から健康に良いと食べられてきました。タンパク質を含み、麹菌の出す酵素で、大豆より消化のよい食品です。最近、胃がん・乳がん予防や老化防止などにも効果があると注目されています。若桜町立学校給食センターでは「藤原みそこうじ店」さんに減塩味噌を作ってもらい使用しています。
21木				なめこ汁 きんぴらごぼう	デザート その他	ふたにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ いんげん にんじん	なめこ はくさい ごぼう	ごめ さとう にんにく パン こむぎ	あぶら ごま ごまあぶら	626 748	21.2 24.7	374 403	1.9 2.5	ごぼうには、食物繊維が多く含まれ、腸の中を掃除する働きがあるので、大腸がんや肥満などの生活習慣病の予防に役立ちます。しっかりかんで食べることで歯と口の健康にもつながります。
22金				春野菜カレー コールスロー	デザート いちご ゼリー	ふたにく ウィンナー おたけ	ぎゅうにゅう	アスパラガス いんげん にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが なし いちご キャベツ コンキョウ きゅうり らっきょう	ごめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	768 897	24.0 27.6	271 279	2.7 3.4	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。今日は、つくしんぼの「ウィンナー」と、若桜観光の「夏いちごジャム」です。春野菜をたっぷり入れたカレーやコールスローと組み合わせました。
26火				わかめのすまし汁 ささみとひじきの ごま酢和え	デザート その他	とうふ とり かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	ごめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	584 663	23.7 26.7	383 417	2.3 2.9	ひじきや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は不足しがちな栄養素が多く含まれています。毎日の食事に少しづつ取り入れた食品です。今日は、わかめをすまし汁に、ひじきをささみと一緒にごま酢和えにしました。
27水				はまちの カレー揚げ ビーフソテー	デザート その他	はまち ふたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし きくらげ キャベツ たまねぎ	ごめ さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	644 751	24.5 28.7	286 297	1.6 2.2	はまちの切り身に、酒、しょうゆ、カレー粉で下味をつけ、小麦粉とかたくり粉をまぶして油で揚げました。カレー粉を下味に付けることで風味が増し、魚が苦手でも食べやすくなります。魚だけでなく鶏肉や豚肉でも美味しいです。ぜひ家庭でも作ってみてください。
28木	<b>全校遠足(お弁当)</b>															

◇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。



ふとし わかさのきょう さんぶつ  
太字は若桜町の産物です。