

2023年度 4月予定献立表

学校給食は、栄養バランスのとれた食事です。子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなさまざまなことを学ぶ教材となるものです。本年度も、地域でとれる新鮮な食材を取り入れ、安全や衛生に配慮しながら、心を込めておいしい給食 作りに努めてまいります。ご理解とご協力、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
給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)

食事の重要性

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

心身の健康

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。

食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

出典：文部科学省『食に関する指導の手引―第二次改訂版―』(H31.3)

今日の給食のきまりを覚えよう

給食当番の身支度

衛生的で安全に給食を配るために、清潔な身支度をするのが大切です。

給食 当番になった人は、すばやく身支度を整えましょう。

髪の毛が出ないようにぼうしをかぼう

つめは短く切っておこう

清潔な白衣を着よう

マスクをきちんとつけよう

石けんを使って手を洗おう

給食 当番が白衣やぼうしをつけるのは、洋服についてごみやほこり、髪の毛が給食に入らないように、また、自分の服が汚れないようにするためです。

給食当番以外の人の準備

石けんを使って手を洗おう

静かに協力して準備をしよう

給食時間の約束

茶わんや汁わんは手に持って食べよう

よくかんで楽しく食べよう

日曜日	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	たんぱく質	カルシウム	塩分	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	たんすいかぶつ 炭水化物	脂肪					
							さかな・肉・たまご まめ・豆製品	牛乳・乳製品 さかな・海そう	野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター	kcal	g	mg	g	
12	水	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	さくらふのすまし汁 さんしよくあ 三色 和え	お祝い デザート	とりにく どうぶ ポークハム	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう カレー	ごまあぶら	590 (小学校)	25.1 (小学校)	292 (中学校)	1.8 (中学校)	今週は、入学・進級お祝い献立です。今日は、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ね。
13	木	はながた 花形 パン		ハンバーグ	キャベツのスープ ジャーマンポテト		ぎゅうにく ぶたにく だいたず ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	パン パン マカロニ じゃがいも	バター	602 (小学校)	24.5 (小学校)	308 (中学校)	3.4 (中学校)	若桜町の学校給食のパンは、鳥取市内にある「亀井堂」さんが焼いて持ってきてくださっています。鳥取県産の小麦粉を使ったパンに、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献立に合わせて焼いています。今日は春らしい花形のパンです。
14	金	せきはん 赤飯		さけ 鮭の 塩こうじ焼き	わかめのみそ汁 ひじきの炒り煮		さけ あつあげ さつまあげ だいたず	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん	もちごめ あずき こんにやく さとう	あぶら ごま	574 (小学校)	29.0 (小学校)	366 (中学校)	2.3 (中学校)	「赤飯」はお祝い事のときに食べられてきたご飯です。日本では古くから赤い色に邪気をはらう力があると考えられ、赤く炊いたご飯を神様に供える習慣がありました。そして、魔除けの意味を込めてお祝い事の席で食べられるようになりました。今日は入学や進級のお祝いに赤飯を食べましょう。
17	月	わかめ ごはん		とり 鶏の から揚げ	はるさめ 春雨スープ たけのこの炒め物		とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン パプリカ	にんにく しょうが もやし しろねぎ たけのこ	こめ かたくりこ はるさめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	621 (小学校)	24.4 (小学校)	282 (中学校)	3.0 (中学校)	たけのこは、春先に地面から顔を出し、10日もすると竹になるほど早く成長します。たけのこのようにすくすくと成長するように、と縁起をかついで食べられることもあります。みなさんも旬のたけのこを食べて、元気に成長してくださいね。
													736	28.4	293	3.5	

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。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2023年度

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	無機質	ビタミン・無機質	たんすいかぶつ 炭水化物	脂質											
												さかな・肉・たまご まめ・大豆製品							ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品	やさい 野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん	あぶら 油・バター
18	火	はんご飯		いわしの煮付け	豚汁		いわし がたにく あぶらあげ ポークハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ ごぼう だいこん きりぼしだいこん	こめ さとう	ごまあぶら	569	25.9	341	2.2	まいつき毎月8のつくひ日は8(歯)にちなんで「かみかみ献立」にしています。よくかんで食べると、歯や口の健康を守る、脳の働きを助ける、食べ物の消化吸収をよくする、食べ過ぎをふせぐなど、体にいいことがたくさんあります。意識してよくかんで食べましょう。					
					きりぼしだいこん 切干大根の和え物								671	28.7	358	2.5						
19	水	混ぜ いなり寿司		さわらの カレー焼き	わかたけじる 若竹汁		あぶらあげ とりにく さわら あごちくわ 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ほししいたけ たけのこ しめじ しろねぎ みかん パイン もも	こめ さとう しらたまもち		631	27.9	315	2.3	まいつき毎月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。お花見の弁当などで食べられてきた、いなり寿司風のご飯や、白、薄紅、草色の三色でできた「お花見団子」をフルーツと合わせました。給食で春を楽しんでください。					
					フルーツ白玉								769	33.2	335	2.7						
20	木	はんご飯		キャベツ入り メンチカツ	とうふ 豆腐のみそ汁		がたにく 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ たけのこ ごぼう えだまめ	こめ パンこ こんにゃく	あぶら	628	23.1	467	1.8	わかさちょうがっこう給食では、「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。みそは大豆にこうじ、塩などを加え、発酵・熟成させて作られます。材料や作り方によって、いろいろな種類のみそがあり日本各地に伝えられています。					
					いりどり								799	28.2	565	2.3						
21	金	はんご飯		チーズ オムレツ	ポークカレー		たまご がたにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが なし キャベツ	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら	644	24.8	320	2.5	かいそう海藻には鉄、カルシウム、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、毎日の食事に少しづつ取り入れた食品です。今日の海藻サラダには、わかめ、こんぶ、とさかのりなどの海藻が入っています。					
					かいそう 海藻サラダ								775	29.0	339	2.9						
24	月	はんご飯		あじフライ	けんちん汁		あじ とりにく 豆腐 とりささみにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ こまつな	だいこん ごぼう キャベツ	こめ パンこ こんにゃく さといも さとう	あぶら	603	25.4	317	1.9	さかなほね魚は骨があるから苦手、という人もいるかもしれませんが、今日のあじフライは切り身を使用しているので骨が少なく食べやすいと思います。鳥取県はおいしい魚がたくさんとれます。骨のある魚にも少しずつ慣れて、いろいろな魚をおいしく食べられるようになるといいですね。					
					こまつな 小松菜とひじきの 和え物								703	28.2	336	2.0						
25	火	むぎ 麦ご飯		がたにく 豚肉の しょうが炒め	ワンタンスープ		がたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ たけのこ しろねぎ しめじ もやし キャベツ	こめ むぎ ワンタン	ごまあぶら こま	559	23.1	301	2.4	がたにく豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれ、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える手助けをし、体の疲れをとったり、スタミナをつけたりするのに役立ちます。環境や気温の変化で疲れやすい時期なので、おかずもご飯もしっかり食べて元気に過ごしましょう。					
					もやしのナムル								674	26.8	316	2.9						
26	水	はんご飯		とうふ 豆腐ちくわの 磯辺揚げ	にらと厚揚げのみそ汁		とうふちくわ がたにく あつあげ しかにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら さいいんげん	えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ こむぎ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	590	26.4	337	2.0	とうふ豆腐ちくわは鳥取県の特産品のひとつで、鳥取県でしか作られていないちくわです。昔、高価だった魚のかわりに豆腐を使って作られたのが始まりといわれています。今日は、衣に「あおのり」を入れて磯辺揚げにしました。					
					ジビエきんぴら								723	31.7	359	2.5						
27	木	えごま入り ドッグパン		つくしんぼ ウインナー	ナチュラルポークの クリーム煮	いちご ゼリー	ウインナー がたにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ コーン らっきょう	パン じゃがいも いちごジャム	えごま ドレッシング	740	23.9	303	3.8	まいつき毎月25日前後の日に「イチオシ若桜メシ」として、わかさ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、手作りハム工房つくしんぼの「ウインナー」を、えごま入りのパンにはさんで食べましょう。オンリーBooのナチュラルポークや、若桜観光の「夏いちごジャム」を使ったゼリーも味わってください。					
					コールスロー								723	31.7	359	4.6						

◇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。