

2024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、栄養バランスのとれた食事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ります。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)

<h4>食事の重要性</h4> <p>食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。</p>	<h4>心身の健康</h4> <p>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付ける。</p>	<h4>食品を選択する能力</h4> <p>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。</p>
<h4>感謝の心</h4> <p>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。</p>	<h4>社会性</h4> <p>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。</p>	<h4>食文化</h4> <p>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。</p>

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)

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ことが大切です。給食 当番になった人は、すばやく身支度を整えましょうね。

- 髪の毛が出ないようにぼうしをかぶろう
- 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、洋服についたごみやほこり、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



給食時間の約束



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	たんすい化ぶつ	脂肪					
	11 木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	かまぼこのすまし汁 さんしよくあ 三色 和え	いわ お祝い デザート	とりにく かまぼこ どうぶ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう かたくりこ ゼリー	ごまあぶら	624 710	27.2 31.1	321 339	2.2 2.6	今日と明日は、入学・進級お祝い献立です。今日は、紅白かまぼこの入ったすまし汁、お祝いデザートなどを組み合わせました。給食には、季節の行事に合わせた料理や、旬の食材、地域の食べ物などを出しています。食べながら、食について学ぶ時間にもしてみてくださいね。
	12 金	せきはん 赤飯		さけ 鮭の 塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		さけ あぶらあげ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう いとこんにやく	あぶら	571 697	27.6 33.0	312 330	2.1 2.5	「赤飯」はお祝い事や行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。
	15 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	にんにく しょうが もやし たけのこ	こめ こんにやく かたくりこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	641 739	23.8 27.1	275 285	2.4 2.8	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。
	16 火	ごはん		さばの みそこうじ焼き	キャベツ豚汁 きりぼしだいこん 切干大根の和え物		さば ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん しろねぎ きりぼしだいこん もやし	こめ さとう	ごまあぶら	612 709	27.0 31.6	322 344	2.1 2.7	若桜町の学校給食では、「藤原みそこうじ店」さんに減塩みそを作ってもらい、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。

◇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。

2024年度

4月予定献立表



今月の旬の食材

キャベツ たけのこ にんじん 山菜 (ぜんまい、わらびなど) わかめ

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	
							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	たんすいかぶつ 炭水化物	脂肪									
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	mg	g														
17	水	ごはん		おから ミートローフ	米粉マカロニのスープ ジャーマンポテト		ぎゅうにく ぶたにく おから とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	ごめ ごめマカロニ じゃがいも さとう	あぶら								「おから」は、豆腐を作るときに豆乳を絞った後に残るもので、おなかの調子を整える食物せんいや、体をつくるたんぱく質が豊富な食材です。今日のミートローフのようにお肉と混ぜて使うと、おからの栄養もとれ、しっとりやわらかく仕上がります。			
18	木	アップル パン		豚肉の ハニーマスタード 焼き	豆乳クリームシチュー ごぼうサラダ		ぶたにく とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう キャベツ りんご	パン はちみつ ながいも	あぶら								毎月8のつく日は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。			
19	金	混ぜ いなり寿司		豆腐ちくわの 磯辺揚げ	若竹汁 フルーツミックス		あぶらあげ とりにく とうふちくわ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	ほししいたけ ごぼう たけのこ しめじ もも みかん パイン	ごめ さとう かたくりこ ゼリー	あぶら								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、春が旬のわかめとたけのこを使った「若竹汁」など、給食でも春を感じてみてくださいね。			
23	火	えごま ごはん		ナチュラルポーク のしょうが焼き	豆腐のみそ汁 つくしんぼハムの 干草和え	おやき	ぶたにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ おやき	えごま ごまあぶら								毎月25日前後の日に「イチオシ若桜メシ」として、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、オンリーBooのナチュラルポークや、味工房の手作り豆腐、つくしんぼハムやえごまを使っています。また、5月3日の若桜神社大祭の時に昔から食べられてきた「おやき」も味わってみてくださいね。			
24	水	ごはん		さわらの 甘酢かけ	もずく汁 春雨のそぼろ炒め		さわら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	たまねぎ えのきたけ しろねぎ ほししいたけ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま								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、何度か魚を食べることによって、骨をよけたり魚を食べたりすることに慣れてきます。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。			
25	木	むぎ 麦ごはん		スタミナ納豆	わかめスープ もやしのナムル		とりにく なつとう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ しめじ しろねぎ もやし	ごめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま								スタミナ納豆は、鳥取県の給食から生まれた料理です。栄養たっぷりの納豆をおいしく食べられるようにと、にんにく、しょうが、ねぎ、ひき肉を炒めたものと納豆を合わせて作られました。今では鳥取県各地の給食の人気メニューになっています。ごはんと合わせて食べてくださいね。			
26	金	ごはん		チキンフランク	ポークカレー 海藻サラダ		ぎゅうにゅう わかめ ごんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ コーン	ごめ さとう じゃがいも	あぶら								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、豚肉入りのカレーライスをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。			
30	火	ごはん		鶏肉とごぼうの 揚げがらめ	厚揚げのみそ汁 ほうれん草の ごまおかか和え		とりにく あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ごぼう だいこん えのきたけ キャベツ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま								給食で使用する野菜は、できるだけ町内産や県内産の旬のものを使っています。今日のごまおかか和えに使ったほうれんそう、キャベツ、にんじんは若桜町学校給食グループの方が町内の畑で育てて給食センターへ届けてくださったものです。とれたての野菜を味わってくださいね。			

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。