

A red mailbox with a yellow flag and a red handle, standing next to a large pink cherry blossom and several smaller petals.

わかさちょうりつ がっこうきゅうしょく しよくいん いちどう
若桜町立 学校給食センター 職員 一同



かみ け
髪 の 毛 が
で
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

せいけつ はくい
清潔な白衣
を着よう



マスクを
きちんとつけよう

せっ つか
石けんを使って
て あら
手を洗おう

きゅうしよくとうぶん はくい
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 かみ け
給食に入らないように、ま
た、自分の服が汚れないよ
うにします。

給食当番以外の人の準備



せつ つか
石けんを使って
て あら
手を洗おう



しずかにきょうりよく
準備をしよう

給食時間の約束



ちや　　しる
茶わんや汁わんは
て　　も　　た
手に持って食べよう



よくかんで^{たの}楽しく^た食べよう

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		炭水化物	脂質					
							さかな・肉・たまご 魚・肉・たまご まめ・豆製品	牛乳・乳製品 牛乳・乳製品 こさかな 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター					
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
11	金	せきはん 赤飯		わかどりにく 若鶏肉の て 照り焼き	わかたけ 若竹汁 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 とうふ ボークハム	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ほうれんそう にんじん	たけのこ えのきたけ もやし	もちごめ さとう かたくりこ ゼリー	ごまあぶら	(小学校) 629	(小学校) 28.9	(小学校) 327	(小学校) 2.5	きょう 今日は、入学・進級お祝い献立です。「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。その後、お祝いや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。
14	月	はん ご飯		とうふ 豆腐ちくわの 磯辺揚げ	かきたま汁 キャベツのみそ炒め		とうふちくわ たまご かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	591	24.5	278	2.1	とうふ 豆腐ちくわは鳥取県でしか作られていないめずらしいちくわです。魚のすり身と豆腐を混ぜて作られ、やわらかくてあっさりとした味が特徴です。給食では、磯辺揚げやすまし汁、和え物など様々な料理に取り入れています。おうちでも食べてみてくださいね。
15	火	はん ご飯		おから ミートローフ	コンソメスープ ツナサラダ		ぶたにく ぎゅうにゅう おから とうにゅう まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	こめ かたくりこ パンこ さとう ながいも マカロニ		589	23.7	288	1.7	「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。
16	水	わかめ はん ご飯		さわらの パン粉焼き	とうふ 豆腐のみそ汁 たけのこのきんぴら		さわら とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ピーマン	だいこん しろねぎ たけのこ	こめ こんにゃく さとう パンこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら ごま ごまあぶら	584	26.1	320	2.3	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。今日は鳥取県産のたけのこを使ってきんぴらにしました。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。

◇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^{こんだて}献立



ふとし わかさちょう さんぶつ
太字は若桜町の産物です。

2025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	むきつ 無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質					
							さかな・肉・たまご まめ・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					
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
17	木	ごはん		豚肉のしょうが焼き	わかめスープ もやしの中華和え		ぶたにく 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ しろねぎ もやし	こめ さとう	ごま ごまあぶら	(小学校) 566	(小学校) 23.4	(小学校) 340	(小学校) 2.4	 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、豚肉のしょうが焼きをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。
												(中学校) 672	(中学校) 27.3	(中学校) 362	(中学校) 2.8		
18	金	ごはん		ささみフライ	春野菜のカレー らっきょうコールスロー		とりささみにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ りんご らっきょう キャベツ	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	709	29.8	280	2.2	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。今日はあまりかまずに食べてしまいがちなカレーですが、意識してよくかんで食べましょう。
													845	35.1	291	2.5	
21	月	ごはん		鶏のから揚げ	ワンタンスープ フルーツポンチ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ なつめかん もも パイン	こめ かたくりこ ワンタン ゼリー	あぶら	636	21.7	269	1.7	鶏のから揚げは、給食でも人気のメニューです。鳥取県産の鶏肉を使い、にんにくやしょうが、しょうゆなどで下味をつけ、粉をまぶしてたっぷりの油でカラッと揚げます。揚げるときの香りも食欲をそそります。香りや味、カリッとした食感などを味わって食べてくださいね。
													753	24.9	277	1.9	
22	火	ごはん		さばのみそこうじ焼き	あごちくわのすまし汁 いりどり		さば あごちくわ 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しろねぎ たけのこ ごぼう えだまめ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	586	27.9	302	2.0	鳥取県には漁港がたくさんあり、おいしい魚がたくさんとれます。今日のさばも鳥取県で水揚げされたものです。さばには特有のにおいがありますが、しょうがなどの薬味やみそを使うと食べやすくなります。今日は藤原みそこうじ店のみそと塩こうじを使って味付けした焼きました。
													695	32.8	317	2.4	
23	水	ごはん		まぐろメンチカツ	キャベツ豚汁 ひじきの炒り煮		まぐろ ぶたにく 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 さやいんげん	キャベツ だいこん しろねぎ	こめ パンこ こんにゃく さとう	あぶら	613	21.7	368	1.9	春に収穫されるキャベツは「春キャベツ」とよばれ、やわらかくてみずみずしいという特徴があります。生でサラダなどにして食べてもおいしいですが、加熱するとカサが減っておいしくたっぷり食べられます。今日は豚汁にキャベツを入れました。
													747	25.4	408	2.4	
24	木	アップル パン		鶏肉の ハニーマスタード 焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく りんご	パン はちみつ マカロニ さとう じゃがいも	あぶら	566	24.7	293	3.0	よい姿勢で給食を食べていますか？よい姿勢で食べるポイントは、食器を持つこと、背筋をのばすこと、足をきちんと床につけることです。よい姿勢で食べると、食べ物をこぼしにくできたり、消化吸収がよくなったりと、体にいい食べ方になります。また、一緒に食べる人も気持ちよく食べられます。
													697	29.3	312	3.6	
25	金	えごま ごはん		ナチュラルポーク の 和風ハンバーグ	豆腐のすまし汁 千草和え	おやき	ぶたにく だいず 豆腐 たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ ほうれんそう よもぎ	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ キャベツ	こめ パンこ さとう おやき	えごま ごまあぶら	697	28.6	327	2.4	毎月25日前後の日に「イチオン若桜メシ」として、若桜町産のイチオン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、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。
													806	32.6	346	2.8	
30	水	ごはん		鶏肉とごぼうの 甘辛揚げ	ほうれん草のみそ汁 ごま酢和え		とりにく 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	618	24.7	338	2.2	若桜町の学校給食では、「藤原みそこうじ店」に減塩みそを作ってもらい、使用しています。鳥取県産の大豆、若桜町産の米、氷ノ山の天然水などを使い、若桜町の自然の恵みの中で大切に作られたものです。日常的に食べられるものだからこそ、おいしくて体によい、地元のものを食べ続けていきたいですね。
													731	28.9	360	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。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。