# 2024年 4月予定献立表

食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆
給食のきまりをおぼえよう

岩美町学校給食共同調理場
（岩美町教育委員会）

今月の旬の食べ物

※ 太字は岩美町の産物です。

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザートほか | 食べ物のはたらき 第1群（血・筋肉・骨・歯をつくる（赤）） | 第2群（血・筋肉・骨・歯をつくる（赤）） | 第3群（体の調子をととのえる（緑）） | 第4群（体の調子をととのえる（緑）） | 第5群（エネルギーのもとになる（黄）） | 第6群（エネルギーのもとになる（黄）） | 1人分栄養価 エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | 水 | ご飯 | ○ | ハンバーグ<br>トマト<br>ソースかけ | カレースープ<br>春キャベツの海そうサラダ | | とりにく<br>ぶたにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう<br>かいそう | トマト<br>にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり | **こめ**<br>さとう<br>かたくりこ<br>じゃがいも<br>マカロニ | | 小学校<br>584<br>中学校<br>711 | 小学校<br>20.7<br>中学校<br>24.3 | 小学校<br>16.3<br>中学校<br>18.2 | 小学校<br>1.9<br>中学校<br>2.3 |
| 11 | 木 | 花型アップルパン | ○ | ミンチカツ | キャベツのコンソメ煮<br>ポテトサラダ | | ぶたにく<br>ベーコン<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ | りんご<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>きゅうり | パン<br>こむぎこ<br>パンこ<br>じゃがいも | あぶら<br>ドレッシング | 631<br>790 | 19.1<br>23.3 | 26.5<br>33.1 | 2.9<br>3.8 |
| 12 | 金 | 赤飯 | ○ | 若鶏肉の照り焼き | わかめのすまし汁<br>ごま和え | お祝いデザート | とりにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ | たまねぎ<br>えのきたけ<br>キャベツ<br>もやし | **こめ**<br>あずき<br>さとう<br>かたくりこ<br>おいわいゼリー | ごま | 602<br>725 | 25.0<br>29.5 | 15.8<br>17.5 | 2.1<br>2.4 |
| 15 | 月 | 麦ご飯 | ○ | 春巻 | 中華風コーンスープ<br>フルーツミックス | | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ほうれんそう<br>パイン<br>みかん | たけのこ<br>きくらげ<br>しいたけ<br>コーン<br>たまねぎ<br>もも | **こめ**<br>むぎ<br>こむぎこ<br>かたくりこ<br>ゼリー | あぶら | 700<br>777 | 15.7<br>17.1 | 23.7<br>24.0 | 1.4<br>1.6 |
| 16 | 火 | ご飯 | ○ | ささみのみそマヨ焼き | 豆腐のみそ汁<br>切干大根の含め煮 | | とりにく<br>**みそ**<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん | えのきたけ<br>きりぼしだいこん | **こめ**<br>さとう | ドレッシング<br>サラダあぶら | 595<br>723 | 31.4<br>37.5 | 17.3<br>19.4 | 2.3<br>2.9 |
| 17 | 水 | ご飯 | ○ | 豆腐ハンバーグ | 豚もやしスープ<br>キャベツのピリ辛炒め | | とうふ<br>とりにく<br>おから<br>ぶたにく<br>みそ | ぎゅうにゅう | ねぎ<br>にんじん<br>ピーマン | もやし<br>たけのこ<br>キャベツ<br>たまねぎ | **こめ**<br>さとう<br>かたくりこ | ごまあぶら | 559<br>675 | 18.5<br>21.5 | 14.7<br>16.3 | 1.5<br>1.8 |
| 18 | 木 | コッペパン | ○ | かぼちゃコロッケ | ミネストローネ<br>ごぼうサラダ | いちごジャム | ぶたにく<br>ウインナー<br>だいず | ぎゅうにゅう | かぼちゃ<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>トマト<br>パセリ | たまねぎ<br>にんにく<br>ごぼう<br>きゅうり<br>キャベツ | パン<br>さつまいも<br>パンこ<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう | あぶら<br>ドレッシング<br>いちごジャム | 672<br>818 | 19.4<br>22.5 | 24.2<br>29.6 | 2.5<br>2.8 |

入学お祝い献立

かみかみ献立

## 献立のテーマとメッセージ

★中学生の皆さん、入学・進級おめでとうございます。今日から、令和6年度の学校給食がスタートします。中学生の時期は、活動量が多く成長も著しいため多くのエネルギーや栄養素が必要になります。一日三食、バランスのよい食事を心がけて元気に登校しましょう。

★小学生の皆さん、入学・進級おめでとうございます。小学校では今日から令和6年度の給食がスタートします。一人一人がきまりを守って楽しい給食時間になるようにしましょう。今日は、花型のアップルパンにしました。毎週木曜日のパンの日には、亀井堂さんが様々なパンを焼いて届けてくれます。楽しみにしてください。

★入学お祝い献立について・・・1年生の皆さん、ご入学おめでとうございます。楽しいことがいっぱいの学校生活、元気に過ごしてほしいと思います。今日は、入学のお祝い献立です。「赤飯」や「お祝いデザート」をつけています。みんなで楽しく食べましょう。

★春巻について・・・春巻とは中国料理の一つで、たけのこやしいたけなどの春の食材を春巻の皮で巻いて油であげた料理です。パリッと揚がった皮が香ばしく、具材の食感もよい料理です。

★ささみについて・・・ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。形が笹の形に似ていることから「ささ身」と名がついたそうです。今日は、町内で作って下さった「みそ」と、ノンエッグのマヨネーズで下味を付け焼きました。

★キャベツについて・・・キャベツは、世界最古の野菜の一つで、世界で最も知られている葉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。

★「かみかみ献立」について・・・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、虫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。

※収穫状況により、献立（食材）が変更になる場合があります。

# 2024年 4月予定献立表

食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆

給食のきまりをおぼえよう

岩美町学校給食共同調理場
（岩美町教育委員会）

※ 太字は岩美町の産物です。

今月の旬の食べ物

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザートほか | 食べ物のはたらき 第1群 | 第2群 | 第3群 | 第4群 | 第5群 | 第6群 | 1人分栄養価 エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g | 食塩g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | 体の調子をととのえる(緑) | | エネルギーのもとになる(黄) | | | | | |
| 食育の日献立 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | ちらし寿司 | | 平つくね | さくら麩のすまし汁<br>ほうれんそうとわかめの和え物 | お花見デザート | とりにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>れんこん<br>しいたけ<br>たけのこ<br>えのきたけ<br>もやし | こめ<br>げんまい<br>ふ<br>さとう<br>ゼリー | | 664<br><br><br><br><br>776 | 26.2<br><br><br><br><br>29.3 | 17.7<br><br><br><br><br>18.1 | 3.1<br><br><br><br><br>3.7 |
| 22 | 月 | ご飯 | | 豚肉のみそ焼き | わかめスープ<br>パンサンスー | | ぶたにく<br>みそ<br>ハム | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>チンゲンサイ | しょうが<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>きゅうり | こめ<br>しおこうじ<br>さとう<br>はるさめ | ごまあぶら | 550<br><br><br><br><br>675 | 22.9<br><br><br><br><br>27.4 | 13.9<br><br><br><br><br>15.5 | 2.2<br><br><br><br><br>2.8 |
| 23 | 火 | ご飯 | | アジフライ | きのこのすまし汁<br>コールスローサラダ | | あじ<br>あぶらあげ<br>ハム | ぎゅうにゅう | ねぎ<br>にんじん | なめこ<br>えのきたけ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>コーン<br>きゅうり | こめ<br>こむぎこ<br>パンこ | あぶら<br>ドレッシング | 607<br><br><br><br><br>778 | 21.1<br><br><br><br><br>26.4 | 21.4<br><br><br><br><br>26.9 | 1.4<br><br><br><br><br>1.9 |
| 24 | 水 | 麦ご飯 | | 焼きフランク | 春野菜カレー<br>マカロニサラダ | | ウインナー<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | アスパラガス<br>ブロッコリー<br>にんじん | たまねぎ<br>たけのこ<br>にんにく<br>しょうが<br>なし<br>キャベツ | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>マカロニ | サラダあぶら<br>ドレッシング | 718<br><br><br><br><br>851 | 24.6<br><br><br><br><br>29.0 | 23.9<br><br><br><br><br>28.2 | 2.5<br><br><br><br><br>3.2 |
| 25 | 木 | 小型米粉パン | | かき揚げ | 山菜うどん<br>千草和え | | あぶらあげ<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>しゅんぎく<br>ねぎ<br>こまつな<br>キャベツ | たまねぎ<br>ごぼう<br>ほししいたけ<br>わらび<br>えのき<br>たけのこ | こめこ<br>パン<br>こむぎこ<br>うどん | あぶら<br>ごまあぶら | 634<br><br><br><br><br>737 | 27.2<br><br><br><br><br>32.3 | 27.6<br><br><br><br><br>30.3 | 2.4<br><br><br><br><br>3.0 |
| 26 | 金 | ご飯 | | 鰆のハーブパン粉焼き | 豚汁<br>鶏肉とひじきの炒り煮 | | さわら<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>とりにく<br>だいず | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>ねぎ<br>さやいんげん | だいこん<br>ごぼう | こめ<br>パンこ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう | オリーブあぶら<br>サラダあぶら | 614<br><br><br><br><br>761 | 29.8<br><br><br><br><br>36.4 | 19.9<br><br><br><br><br>23.2 | 2.3<br><br><br><br><br>2.7 |

## 献立のテーマとメッセージ

★**食育の日献立について**･･･毎月19日は「食育の日」です。この日には、行事食や岩美町産の食材を多く使用した地産地消給食を実施します。今日は、4月の行事食「お花見献立」です。桜は散ってしまいましたが、給食でお花見を楽しみましょう。

★**バンサンスーについて**･･･バンサンスーとは中国料理の一つで、細く切った和え物で、はるさめを使ったサラダです。きゅうりやハムなどを加えて彩りよく仕上げます。さっぱりとした味付けなので、肉料理や揚げ物にぴったりの料理です。

★**魚について**･･･「魚には骨があるから苦手」という人はいませんか?いわしや、あじ、さばなどの青背の魚には、脳の働きをよくする成分や生活習慣病を予防する成分が多く含まれていますので、普段からできるだけ食べてほしい食品です。今日は、アジフライにしました。よくかんで食べましょう。

★**カレーについて**･･･給食のカレーは、梨やりんごのピューレが入り、大なべに煮込むので「おいしい!」と人気です。毎月、季節の食材を組みあわせ、様々なカレーが登場します。今日は、「たけのこ」や「アスパラガス」など、春野菜を入れたカレーです。

★**米粉パンについて**･･･米粉パンは、鳥取県産の米粉を使ったパンでもちもちとした食感が特徴です。今日は山菜うどんですが、めんだけでは主食の量が足りないので、小型米粉パンをつけています。あっさりとしているので、どんなおかずともあうパンです。

★**鰆について**･･･岩美町には、漁港があり、そこで獲れた魚を加工して納入してくれる会社もあるので、地元産の魚を学校給食に使うことができています。鰆は、淡白な白身の魚なのでいろいろな料理に使うことができます。今日は、ハーブパン粉で味をつけて焼きました。

※収穫状況により、献立（食材）が変更になる場合があります。