

2021年 4月予定献立表

ご入学・ご進級
おめでとうございます

春の暖かい日差しの中、新年度が始まりました。新入生を迎え、新しい学年で始まる1年に、気持ちもわくわくしていることと思います。学校生活を充実したものにするためには、元気な体をつくるのが大切で、食事は、その大きな基礎となります。今年度も栄養バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かって頑張りましょう。

給食センターでは、今年度も安心・安全でおいしい給食を心を込めて作ります。また、給食時間の他にも、教科などとも連携し、食育活動をしていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

給食当番の身支度

髪は出さないように帽子をかぶろう

マスクははなまでつけよう

つめは短く切っておこう

石けんを使って手を洗おう

清潔な白衣を着よう

ハンカチを持とう

給食当番になった人は、給食の準備をする前に給食当番としてふさわしい清潔な身支度をしているかどうかを確認しましょう。

☆ 今月のめあて ☆
給食の決まりを覚えよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)



☆給食の盛り付けポイント!!

汁物は、汁の具が多かったり少なかったりしないように、底までよくかき混ぜます。

ごはんは20人の場合、全体を4等分した量から5人分を配るようになるなどの目安をつけると、配膳しやすくなります。

給食当番の日の体調をチェックしよう!!

給食当番の時は、下痢や発熱、腹痛、嘔吐などの症状がある場合は、そのまま給食当番をしないと、感染が拡大してしまふことがあります。

体調が悪いときは、先生に相談をして、他の人に給食当番を変わってもらいましょう。



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							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)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	お祝い献立	12月 ごはん		若鶏肉の照り焼き	桜麩のすまし汁 ポテトのツナ和え	お祝い 桜ゼリー	とりにく かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ じゃがいも さくらんぼゼリー ふ	ノンエッグマヨネーズ	小学校 694	小学校 26.8	小学校 20.6	小学校 2.3	●今月のめあてについて…今月のめあては、「給食の決まりを覚えよう」です。今日から給食が始まります。食事前には、きちんと手を洗いましたか？給食当番は、配膳できる身支度になっていますか？皆で協力して準備や片付けをして楽しい給食時間を過ごせるようにしましょう。
		13火 ごはん		竹輪の磯辺揚げ	豚汁 たけのこの炒め物		ちくわ ぶたにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ いんげん	だいこん はくさい ごぼう しめじ たけのこ きくらげ	ごめ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ごま	680	25.4	21.3	2.7	●たけのこについて…たけのこは、1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。あつという間に皆さんと同じくらいの背の高さになります。今が旬の八頭町産たけのこを味わって食べてみて下さいね。
		14水 わかめごはん		いわしの煮付け	厚揚げのみそ汁 ほうれん草のごま和え		いわし あつあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	ごめ でんぶん さとう コーン	ごま	649	29.3	18.6	2.9	●苦手な物も食べてみよう…苦手な人が多い食べ物の代表が、野菜や魚です。これらが美味しく食べられるよう、給食では臭みをなくしたり、好きな食べ物と混ぜたり、味付けを工夫したりして、苦手な人でも食べられるようにしています。
		15木 黒糖パン		トマトソースハンバーグ	コンソメスープ 春キャベツのソテー		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム しめじ コーン キャベツ もやし エリンギ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	696	28.6	29.0	3.9	●キャベツについて…春にできるキャベツは、みずみずしくやわらかくて甘いのが特徴です。新キャベツとも呼ばれています。今日は、ソテーにしてみました。旬のキャベツをしっかり食べてくださいね。
		16金 ごはん		プルコギ	春雨スープ もやしのナムル		ぎゅうにゅう ベーコン みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん もやし えのきたけ	ごめ さとう はるさめ きゅうり	ごま	639	22.1	20.3	2.2	●食べ物の働きについて…献立表にある赤・緑・黄の食べ物は、何かわかりますか？赤は筋肉や骨など体をつくる食べ物、緑は体の調子をととのえる食べ物、黄はエネルギーのもとになる食べ物です。今日の給食の食材はどのグループか分けてみましょう！



2021年 4月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆
給食の決まりを覚えよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場
(八頭町教育委員会)

※太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



献立のテーマとメッセージ

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価								
								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)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分量 g					
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群									
	食育の日																					
	19	月	ごはん		鉄腕 ミートローフ	野菜たっぷりポトフ らっきょうサラダ		しかにく ぶたにく ウィンナー かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん らっきょう	たまねぎ グリーンピース だいこん はくさい キャベツ きゅうり	こめ パンこ さとう でんぶん	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	816	33.0	19.3	3.3	●食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。「砂の宝石」とも呼ばれている「砂丘らっきょう」は、色の白さとシャキシャキとした歯触りが特徴です。
	20	火	ごはん		鯖の 塩麹焼き	わかたけ汁 若竹汁 切干大根の含め煮	ほなみ 花見 だんご	さわら さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たけのこ たまねぎ しいたけ だいこん	こめ こんにやく さとう だんご	あぶら	665	25.0	13.7	2.9	814	30.1	15.4	3.7	●さわらについて…さわらは、漢字で魚へんに春と書いてさわらと読みます。くせがなく淡白な白身魚で、さまざまな料理に使うことができます。青魚の間で、脳によい働きをするといわれる、DHAが多く含まれているのが特徴です。
	21	水	ごはん		春巻き	中華スープ 麻婆豆腐		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく コーン	こめ ハム さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	666	20.6	24.0	2.2	829	24.8	29.1	2.9	●中華料理について…国土が広大な中国では、地方によってそれぞれ特色のある食文化が発達しました。今日の献立の麻婆豆腐は四川料理で、スパイスを多く用いた料理が特徴です。中華料理は、世界三大料理の一つです。残り二つは何でしょう？調べてみてくださいね。
	22	木	こがた 米粉パン		アジフライ	煮込みうどん ひじきのごまネーズ		あじ あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい しいたけ きゅうり キャベツ	こめ ごま あぶら ごま あぶら パンこ うどん さとう	ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	620	28.6	24.3	3.8	756	34.4	27.7	4.8	●パンについて…八頭町では、毎週木曜日はパンの日です。今日の米粉パンは、鳥取県産のお米がつかわれています。米粉は、小麦粉よりももちり感のあるでん粉を多く含むため、もちもちした食感になります。小麦粉のパンよりも膨らみにくいため、同じ重さだと見た目は小さく感じますが、腹持ちがよいのが特徴です。
	23	金	むぎ 麦ごはん		チキン フランク	とっとり子カレー 海藻サラダ		とりにく ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ こんぶ のり	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン なし	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ じゃがいも むぎ	あぶら	679	26.1	19.6	2.9	831	31.4	22.8	3.6	●とっとり子カレーについて…カレーの材料は県産の牛肉、大豆が使われています。そして、隠し味には県の特産品の梨を使ったピューレが入っています。旧船岡給食センターを活用しておられる八頭工房さんが作っています。
	26	月	ごはん		鶏肉の フレーク チーズ焼き	もずくスープ アスパラガスのソテー		とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	もやし たまねぎ キャベツ エリンギ	こめ パンこ コーンフレーク しめじ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	633	29.3	18.9	1.9	-	-	-	-	●旬の食べ物を食べましょう…旬とは、食べ物がよくとれて、味のもっともよい時期のことです。旬にとれたものは、栄養価が高いと言われています。今日の献立の旬の食べ物は、もずく、アスパラガス、キャベツなどですよ。
	27	火	たけのこ ごはん		はたはたの 唐揚げ	おおえ 大江のかき玉汁 はるさめ 春雨の酢の物		あぶらあげ はたはた たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ えのきたけ きゅうり もやし	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら あぶら	625	28.1	19.2	4.3	772.1	34.4	23.5	5.4	●はたはたについて…はたはたは鳥取県沖で多く獲れる魚です。鳥取県では、「しろはた」とも呼ばれていて古くから親しまれています。脂がのって、煮ても焼いてもおいしい魚です。
	28	水	ごはん		さばの 塩焼き	なめこの味噌汁 きわわのきんぴら		さば とうふ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	なめこ だいこん ごぼう	こめ こんにやく さとう	ごま ごまあぶら	629	25.3	15.8	3.3	766	30.5	18.0	4.2	●かみかみ献立について…毎月8のつく日は、よく噛んで食べる「かみかみの日」です。噛むことは、歯を強くするだけでなく、食べ物の吸収をよくし、満腹感が味わえるなど、いいことがたくさんあります。一口30回を目安にしっかり噛んで食べましょう。
	30	金	ごはん		豚肉の 生姜炒め	ニラのピリ辛スープ ビーンズサラダ		ぶたにく ハム とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり いんげんまめ	こめ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	691	27.7	25.3	2.1	846	33.6	30.2	2.6	●大豆について…大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから「畑の肉」と呼ばれています。栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。そのまま料理に使われたり、加工されて色々な食品へと姿を変えます。大豆が変身して作られるものが3つ言えるかな？

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。