

# 4月予定献立表

2023年

鳥取大学附属中学校



		食べ物の はたらき・6つの基礎食品群									
		主に体の(筋・骨・肉)をつくる食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主に熱や力のもとになる食品(黄)					
		たんぱく質 第1群	カルシウム(骨) 第2群	ビタミン・無機質(ミネラル) 第3群	第4群	炭水化物 第5群	脂質 第6群				
日	曜日	主食	牛乳	献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(g)	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	
11	火	ごはん		桜なまふのすまし汁 さわらの幽庵焼き うの花の炒め煮	805 31.1	とうふ あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ ゆず	ごはん さとう こむぎこ くずきり でんぶん	ごまあぶら
12	水	パン		たけのこスープ 若鶏肉のからあげ 大豆と枝豆のサラダ	765 31.1	とり だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ えだまめ	パン でんぶん	あぶら ドレッシング
13	木	赤飯		入学祝い献立 お祝いすまし汁 ぶりの照り焼き 春雨ときゅうりの桜和え	873 34.4	あずき かまぼこ はんぺん ぶり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ もやし れんこん きゅうり しいたけ	ごはん はるさめ さとう デザート	あぶら ドレッシング
14	金	ごはん		若竹汁 さばのごま焼き さつぱり梅和え	754 31.6	さば かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しるねぎ もやし たけのこ きゅうり うめ	ごはん くずきり さとう	しろごま あぶら ドレッシング
17	月	ゆかりごはん		野菜かまぼこのすまし汁 豚肉とれんこんの炒め物 わかめとたけのこの木の芽白和え	826 31.4	かまぼこ とうふ ぶたにく しるみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ あおねぎ	たまねぎ れんこん たけのこ	ごはん くずきり さとう	しろごま あぶら
18	火	米粉パン		新玉ねぎのスープ 鮭のムニエル風 いちごゼリー きゅうりとコーンのサラダ	759 36.4	ぶたにく さけ とり だいず	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり コーン	パン こむぎこ デザート	あぶら オリーブあぶら ドレッシング
19	水	給食はありません									
20	木	給食はありません									
21	金	ごはん		新じゃがのみそ汁 黄金かれいの煮付 切り干し大根の焼きそば風炒め	778 35.8	みそ かれい ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
24	月	ごはん		①図書再現献立 (せかいちおいしいレストラン) 菜の花のみそ汁 ますのバジルマヨ焼き 人参料理専門店の人参サラダ	946 37.6	ます あぶらあげ みそ だいず まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん なのはな あおねぎ バジル	たまねぎ コーン	ごはん さとう	エッグケア ドレッシング
25	火	ごはん		②図書再現献立 (カレーライス教室で出会った重松清) 中辛特製カレー ウインナー 福神漬けあえ	916 29.8	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マンゴー にんにく キャベツ だいこん	ごはん じゃがいも さとう	カレー あぶら
26	水	パン		③図書再現献立 (こまったさんのコロッケ) 食物繊維たっぷり大麦スープ こまったさんのコロッケ そら豆のサラダ	801 23.0	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	にんにく そらめ しょうが たまねぎ だいこん コーン しめじ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	ごまあぶら あぶら ドレッシング しろごま
27	木	玄米 ごはん		④図書再現献立 (ランチのアッコちゃん) 肉じゃが いわしの梅煮 五目豆	956 37.0	ぶたにく がんもどき いわし だいず ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ うめ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら
28	金	ごはん		⑤図書再現献立 (妖怪アパートの幽雅な日常①) あおさと豆腐のみそ汁 さばの塩焼き ほうれん草とソーセージの炒め物	831 38.6	とうふ みそ さば ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しるねぎ もやし	ごはん	ごまあぶら

※4/23~5/12は「子どもの読書週間」となっております。小中学校の司書教諭が選んだ図書をもとに給食で料理を再現しています。

(注意)給食ではノンエッグマヨネーズ(エッグケア)を使用しています。



しよつき きち  
食器の気持ち



しよつき  
食器はみんなて使うものです。  
大切にしましょう。



# 4月

# 給食だより



〈鳥取大学附属学校給食センター〉



## ご入学・ご進級おめでとうございます



いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの健やかな成長を支えるとともに、以下のようなきまざまなことを学ぶ教材となるものです。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。



## 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付ける。

### 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)

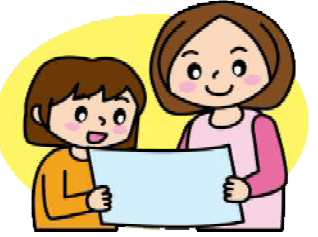


## 保護者の方へ

## 学校給食に関するお知らせ

**毎月、献立表を配布します。**.....

ご家庭での食事作りの参考にするなど、活用ください。また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出るケースがありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。



**給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。**...

給食当番は1週間の交代制で、給食の配膳や準備、後片付けなどを行います。給食当番をした週の週末に給食着を持ち帰りますので、ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。なお、ほかのお子さんも使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。

