

平成24年

# 5月の予定献立表

今月のめあて

バランスのよい食事をしよう

鳥取市立第一学校給食センター

新緑がさわやかな季節になりました。新学期が始まり1ヶ月がたちましたが、新しい生活には慣れたでしょうか。5月は気温の変化も大きく、体に疲れがたまりやすいときです。十分な休養をとり、食事の栄養バランスに気を付けて元気に過ごしましょう。

栄養バランスのよい食事ってどんなの？



赤・黄・緑の食材が入った食事だよ！

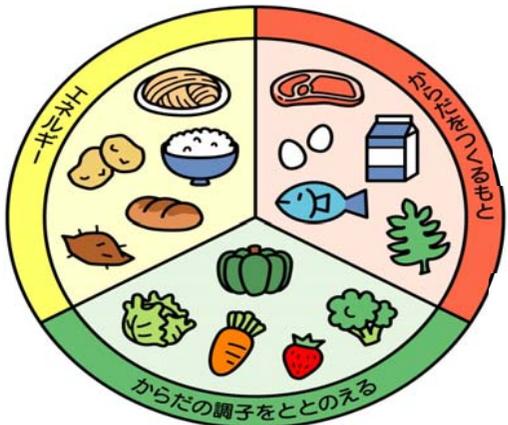


**黄**  
おもに体を動かすエネルギーになる



(ごはん、パン、めん、じゃがいもなど)

おもに主食となる食品



**赤**



おもに体をつくるもとになる  
(肉・魚・たまご・牛乳・海そう)

おもに主菜となる食品



**緑**



おもに体の調子を整える  
(野菜・果物)

おもに副菜となる食品



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	火	ごはん		かれのから揚げ	こまつなのみそ汁 豚肉のしょうが炒め	ほか	かれい あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ エリンギ しょうが	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 668	小学校 30.4	小学校 18.1	小学校 2.2	●かれいについて・・・かれいは鳥取県で多く水揚げされる魚です。「左ひらめに右かれい」といわれるように、右側に両目があるのが特徴です。春から夏にかけて旬をむかえる魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたえてがれいをから揚げにしました。頭もよくかんで食べましょう。
2	水	米粉パン		きのこソースハンバーグ	マカロニスープ カラフルサラダ	ほか	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	しめじ しいたけ キャベツ たまねぎ スイートコーン	ごめこパン さとう パンこ でんぶん マカロニ	あぶら	小学校 609	小学校 24.1	小学校 24.9	小学校 4.0	●カラフルサラダについて・・・カラフルサラダは、緑色のブロッコリー、黄色のスイートコーン、赤色のにんじんがはいったいどりがきれいなサラダです。野菜には、不足しやすいビタミン類や食物繊維などが多く含まれています。
7	月	ごはん		はまちのフライ	ゆばのすまし汁 アスパラのアーモンド和え	ちまき	はまち ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん ちまき パンこ	あぶら アーモンド	小学校 701	小学校 24.2	小学校 21.8	小学校 1.8	☆端午の節句献立☆・・・5月5日は端午の節句です。男の子の健やかな成長を願い、こいのぼりを飾り、ちまきやしわもちを食べます。給食では、出世魚のはまちのフライや、一日でぐんぐん成長するアスパラガスがはいったアーモンド和え、ちまきを食べましょう。
8	火	ごはん		いわしの梅煮	筑前煮 はりはり和え	ぼう 棒こんぶ	いわし とりにく やさいあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ きゅうり もやし うめ だいこん	ごはん さといも こんにやく さとう	あぶら	小学校 653	小学校 29.2	小学校 14.8	小学校 3.0	●筑前煮について・・・筑前煮は、福岡県の郷土料理です。昔、福岡県は筑前国と呼ばれていたことから、この名前がつけました。さといも、たけのこ、れんこん、ごぼうなど、根菜をたくさん使った料理です。
9	水	コッペパン		チキンカツ	グリーンポタージュ 春キャベツのソテー	ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう グリーンピース	コッペパン じゃがいも パンこ	あぶら	小学校 745	小学校 27.0	小学校 29.0	小学校 3.5	●グリーンポタージュについて・・・今日のポタージュは緑色をしています。これは、グリーンピースをすりつぶしたものが入っているからです。グリーンピースは、えんどう豆が成長しないうちにとったもので、5月頃が旬の食べ物です。
10	木	ごはん		信田煮	豆腐竹輪のすまし汁 牛肉とごぼうのきんぴら	ほか	あぶらあげ とりにく とうふちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう エリンギ えだまめ	ごはん さとう	あぶら	小学校 631	小学校 23.5	小学校 17.0	小学校 2.1	●豆腐竹輪について・・・豆腐竹輪は、鳥取県東部の特産物です。江戸時代の終わりのころは魚が貴重で、俵約のために魚のすり身に豆腐を混ぜて竹輪が作られたといわれています。今日は、豆腐竹輪のすまし汁にしました。
11	金	ごはん		つくね	わかめのみそ汁 切干大根の含め煮	ほか	とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ほしだいこん	ごはん じゃがいも さとう げんまい	あぶら	小学校 643	小学校 21.4	小学校 15.8	小学校 2.7	●切干大根について・・・切干大根は、保存を目的につくられるようになった食品です。大根を乾燥させることにより、たんぱく質やカルシウムなどが生の大根よりも増えています。給食の切干大根は、鳥取県西部で作られたものです。
14	月	ごはん		さけの塩焼き	豚汁 五目煮	あじっ 味付けのり	さけ ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ ごぼう れんこん グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 651	小学校 34.7	小学校 14.2	小学校 2.1	●五目煮について・・・今日の五目煮には、大豆、にんじん、たけのこ、れんこん、グリーンピースの五つの食品が入っています。大豆には、良質のたんぱく質が多く含まれていて、体をつくるもとになる赤の食べ物の仲間になります。給食では、鳥取県産の大豆を使っています。
15	火	ごはん		若鶏肉のレモンソースかけ	きのこスープ チャプチェ	ほか	とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ ねぎ にんじん にら	しいたけ えのきたけ たまねぎ レモン なめこ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 684	小学校 27.2	小学校 19.4	小学校 2.8	●きのこスープについて・・・今日のスープには、しいたけ、なめこ、えのきたけがはいっています。しいたけにはカルシウムの吸収を助ける働きがあるビタミンDが多く含まれています。鳥取県でも多く作られていて、給食で使用している生しいたけは、鳥取県東部で育てられたしいたけです。

※ 太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。

Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day from May 16 to May 31. Columns include date, day of the week, main dish, milk, vegetables, side dishes, dessert, food groups, and nutrients like energy, protein, fat, and salt.

※ 太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。