



平成24年度 5月予定献立表



バランスのよい食事をしよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 こんだて 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べものはたらき						栄養価				
			主食 しゆく	牛乳 ぎゅうにゅう	主菜 しやさい	副菜 ふくさい	デザートほか	赤 あか		緑 きぬ		黄 き		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 mg	
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる						
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・芋類）	6群（油脂）					
1	火	新緑がまぶしく、さわやかな風ふく5月。入学・進級して、早くも1ヶ月が過ぎました。新しい生活にもそろそろ慣れましたか？ 今月のめあては『バランスのよい食事をしよう』です。 バランスのよい食事について、一緒に考えてみましょう。 	てつこ ご飯		あげだし 豆腐	牛乳茶碗蒸し ほうれん草のごま和え	ちまき（中）	あかがい とうふ たまご なると	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ ほうれんそう にんじん	しいたけ えだまめ もやし こんにゃく	ごはん ちまき でんぶん さとう ごま	あぶら	小学校 中学校 997		34.7	603	2.5
2	水	★5月5日は端午の節句★ 5月5日は、子供の日です。端午の節句とも言われます。 昔から、子どもが元気に成長してほしいという願いをこめて、鯉のぼりをあげたり、柏餅やちまきを食べて、お祝いする習慣があります。 	コッペパン		たらの 黄金焼き	ボークビーンズ 春雨のソティー		たら ちくわ たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	コーン たまねぎ セロリ きゃべつ	パン じゃがいも さとう はるさめ	あぶら	828	43.0	408	3.8	
7	月	★てつこご飯★ 「てつこご飯」は、鉄分がたくさん含まれている赤貝とひじきの入ったご飯です。鉄は体の中で、一番たくさんあるのが血液です。 大切な栄養、残さず食べて丈夫な体をつくりましょう。 	てつこ ご飯		あげだし 豆腐	牛乳茶碗蒸し アスパラのごま炒め	ちまき（小）	あかがい とうふ たまご なると	ぎゅうにゅう ひじき	はねぎ アスパラ にんじん	しいたけ しめじ えだまめ きゃべつ たけのこ	ごはん ちまき でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごま	872	29.1	519	2.15	
8	火	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果を『串弥呼の歯がいーぜ』で覚えましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、 『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良くなる、 『は』歯の病気予防、『か』がんの予防、『い』胃腸快調、 『ぜ』全力投球です。こんなにたくさんいいことがあるんですよ。 	ご飯		かみかみ チキン	ニラたま汁 わかめとわけぎのぬた		とりにく みそ たまご とうふ いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	にんにく ごぼう しめじ たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ピーナツ ごま	723	27.7	336	2.17	
9	水		こめこ 米粉 パン		たけのこ 筍 しゅうまい	チャンポンめん チンゲン菜のオイスター炒め		しゅうまい ぶたにく いか かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ちんげんさい ピーマン	たまねぎ にんにく はくさい コーン エリンギ	こむごパン ちゅうかめん	ごまあぶら	614 696	30.1 34.1	313 330	3.27 3.7	
10	木	★青い魚を食べよう★ いわしやサバなどの青い魚には、脂がたっぷり含まれています。 この脂には、血液をサラサラにしたり、頭の働きをよくしたり、目がよく見えるようになる効果があります。 	ご飯		さばの ピリから焼き	肉じゃが めかぶ和え		さば みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう めかぶ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	674 787	28.5 33.3	457 505	2.6 3.1	
11	金	★いろいろな色の食べ物を食べよう★ 野菜や果物やいもの色には、いろんなパワーがあります。 ①赤は体をリフレッシュするパワー ②オレンジや黄色は、傷を治すパワー ③緑は体を元気にするパワー ④白はおなかの中をそうじするパワー ⑤ムラサキは体を守るパワー 合わせて食べると、何倍にもパワーアップします。 	ご飯		タンドリー チキン	切り干し大根のみそ汁 高野豆腐の五目煮		とりにく みそ あぶらあげ さつまあげ こうや豆腐	ぎゅうにゅう ヨーグルト	はねぎ にんじん いんげん	たまねぎ えのき しょうが にんにく きりぼしだいこん しいたけ	ごはん さとう	あぶら	654 759	28.1 32.4	339 363	2.4 2.8	
14	月		ご飯		豆腐竹輪 抹茶揚げ	筑前煮 ほうれん草の干草和え		とうふちくわ とりにく さつまあげ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ もやし ごぼう しいたけ きゃべつ	ごはん さとう こむぎこ さといも こんにゃく	あぶら	651 738	27.2 30.0	307 321	2.7 3.0	
15	火	★アスパラガス★ アスパラガスには疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれています。 鮮やかなグリーンのアスパラガスをスパゲッティに使いました。 今月は青谷町でつくられたアスパラガスの登場です。 	ご飯		焼きかきい	じゃがいものみそ汁 牛肉とごぼうの炒り煮		かれい あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも しらだき さとう	あぶら	629 729	29.2 33.8	345 371	2 2.4	
16	水	他にも、青谷町産のきゅうり、たまねぎ、いちご ほうれんそう、じゃがいもなどが登場します。 お楽しみに♪ 	コッペパン		いかの タルタルソース かけ	ペイザンヌスープ アスパラサラダ		いか たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん アスパラ	らっきょう たまねぎ コーン だいこん きゅうり きゃべつ	パン こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	592 687	27.9 32.3	297 313	2.9 3.4	



平成24年度 5月予定献立表



バランスのよい食事をしよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 こんだてしめだい 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののほたらき						栄 養 価			
			主食		主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産物）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・芋類）	6群（油脂）				
17	木	★あじ★ 魚の「あじ」の話です。「あじ」という名前は、「味とは、あじなり」と言われるように、「味」という言葉は、この魚が語源になったと言われています。脂肪が多いわりにはくせがなくて旨みの多い魚ですね。	ご飯		あじの香味焼き	きぬさやと油揚げのみそ汁 五目ひじき		あじ あぶらあげ かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	さやえんどう にんじん	たまねぎ しめじ ごぼう えだまめ	ごはん さとう パンこ じゃがいも こんにゃく	あぶら	小学校621 中学校720	28.5 33.0	336 365	1.8 2.1
18	金	★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、佐治町の原木しいたけの登場です。	ご飯		焼き肉	豚肉のしょうが焼き フルーツミックス		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ にら	キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ はくさいねぎ キウイ パイン もも いちご	ごはん さとう さとう はるさめ	あぶら ごま	690 809	26.2 30.8	330 363	2 2.3
21	月	★わかめ★ わかめや昆布など海藻はどこから養分をとっているのでしょうか？それは、葉のような部分です。ふだん食べている葉のような部分は「葉体」といい、根のような部分には岩につく機能しかありません。	ご飯		豚肉のしょうが焼き	キャベツのみそ汁 筍とわかめの煮物		ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ いんげん	しょうが しめじ きゃべつ たまねぎ だけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	652 763	27.0 31.7	294 309	2.4 2.8
22	火	★バランスのとれた食事をしよう★ 食べ物には、赤・黄・緑の3つの色に分けることができます。赤はからだをつくる、黄色はエネルギーになる、緑はからだの調子をととのえる働きがあります。	ご飯		かつおのみそ香揚げ	豆腐竹輪のすまし汁 キャベツのごま酢和え		かつお とうふちくわ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ しいたけ きゃべつ	ごはん でんぶん さとう	あぶら アーモンド ごま ごまあぶら	625 736	28.6 34.1	304 329	2.1 2.6
23	水	学校給食は、この3つがそろったバランスのよい食事の見本です。 どの色の食べ物で、どんな働きがあるのか、考えながら食べてみましょう。	米粉パン		ウインナー	アスパラのスパゲッティ ポテトサラダ		ウインナー ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム	アスパラ にんじん パセリ	たまねぎ コーン しめじ にんにく きゅうり	こめこパン スパゲティ じゃがいも	オリーブあぶら マヨネーズ	626 749	25.7 31.0	272 284	2.7 3.2
24	木	★ファイバーサラダ★ 材料に、切り干し大根、ひじき、ほうれん草、しらたきを使った、食物繊維たっぷりのサラダです。切り干し大根は、大根を細く切って干したものです。干すことで余分な水分が抜け、もとのカルシウムや鉄分などが数十倍になるそうです。乾物は栄養価もアップし、保存も効きます。切り干し大根、ひじきなど日本の昔の人の知恵がいっぱい詰まった食べ物です。これからも、大切に伝え、たくさん食べたい食品です。	ご飯		さわらの西京焼き	わかめのかきたま汁 いりどり		さわら とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん	たまねぎ えだまめ えのき しいたけ れんこん しょうが だけのこ でんぶん	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	621 720	28.4 32.8	318 338	2.6 3.0
25	金	学校給食は、この3つがそろったバランスのよい食事の見本です。 どの色の食べ物で、どんな働きがあるのか、考えながら食べてみましょう。	ご飯		いかの照り焼き	春野菜カレー ファイバーサラダ		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん アスパラ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ だけのこ きりぼしだいこん	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	660 766	26.7 30.7	324 345	2.4 2.9
28	月	★春野菜のハンバーグ★ ひき肉に筍、アスパラ、鶏レバー、ねぎ、にんじんなどを入れ、一つ一つ丸めていきます。青給センター特製、栄養満点ハンバーグですよ。お楽しみに♪	カラフルピラフ		春野菜のハンバーグ	コンソメスープ いんげんのソテー		ほたて とりレバー とりにく あぶらあげ ぶたにく ウインナー ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン いんげん はねぎ にんじん アスパラ	だけのこ きゃべつ しめじ	ごはん じゃがいも パンこ	バター	789	37.6	336	3.0
29	火	★納豆★ 納豆の原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。	ご飯		はたはたの磯辺揚げ	豆腐のすまし汁 納豆あえ		はたはた ツナ たまご とうふ なっとう	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのき きゃべつ	ごはん こむぎこ	あぶら マヨネーズ	651 758	26.0 30.2	326 349	2.3 2.8
30	水	★カリポリサラダ★ みなさんはよく噛んで食べていますか？今日は、大根、きゅうり、にんじんなどサイコロ状に切って噛みごたえを出したサラダです。しっかり噛んで味わって食べましょう！	コッペパン		鶏肉のマーマレード焼き	白大豆のポターージュ カリポリサラダ		とりにく しろはなまめ やきぶた	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ コーン だいこん きゅうり	パン さとう マーマレード じゃがいも こむぎこ	あぶら	619 716	31.2 36.2	351 377	2.9 3.4
31	木	★あじのつみれ汁★ 鳥取県で水揚げされたあじのすり身を使ったつみれ汁の登場です。しょうが・片栗粉・みそ・卵と合わせ、ひとつずつだんごに丸めた手作りのつみれ汁です。ひとくちずつ味わって食べましょう。	豆ご飯		あつやき卵	あじのつみれ汁 ごぼうとアーモンドのきんぴら		とうふ みそ たまご ベーコン ハム あじ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	グリンピース えだまめ たまねぎ しょうが ごぼう えのき れんこん	ごはん でんぶん さとう	あぶら アーモンド	685 797	30.2 35.0	332 355	2.1 2.4