



5月 予定献立表



今月のめあて

バランスのよい食事をしよう



鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
				主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小中	小中	小中	小中
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
	1	火	5月5日は「こどもの日」 こどもの日は、「端午の節句」として祝われてきました。男の子が鯉のように元気に育ってほしいと願って鯉のぼりをあげたり、「かしわもち」や「ちまき」を食べる習慣があります。	カレーピラフ		ビーフコロッケ	コーンスープ キャベツと アーモンド和え	プチクレープ (こどもの日)	ウインナー たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース チンゲンサイ	エリンギ しめじ たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう プチクレープ	バター サラダあぶら アーモンド	725 813	20.4 22.5	334 354	2.5 3.1
	2	水	ほうれん草について ほうれん草は色のこい野菜の仲間です。血のもとになる鉄分や丈夫な骨をつつたり、イライラを抑える働きのあるカルシウムが多く含まれています。	むぎはん 麦ご飯		かつおの照り焼き	わかめのみそ汁 いりどり		みそ かつお あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	えのき もやし しょうが れんこん たまねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう	サラダあぶら	589 700	32.9 39	322 347	2.4 3.0
	7	月	切り干大根について 切り干しだいこん だいこん ほそき てんび かんそう たもの 切り干大根は、大根を細く切り天日で干して乾燥させた食べ物です。たいよう ひかりあび あま ま えいようか たか 太陽の光を浴びることで甘みが増し、栄養価も高くなります。	はん ご飯		わかどりにく て に 若鶏肉の照り煮	かきたま汁 きりぼしだいこん 切り干大根の 煮付け		とりにく たまご とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが きりぼしだいこん	こめ さといも じゃがいもでんぶん さとう	サラダあぶら	640 761	26.1 30.5	338 369	2.1 2.5
	8	火	よくかんで食べましょう よくかんで食べるとむし歯を予防したり、脳の働きをよくしたりと良いことがたくさんあります。かむことを意識して食べましょう。きょう 今日は、かみかみサラダの献立です。	むぎはん 麦ご飯		ベーコンエッグ	コーンスープ かみかみサラダ	なし 梨のコンポート	ベーコン たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	なし コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも じゃがいもでんぶん	マヨネーズ	694 799	26.2 29.4	299 309	2.4 2.7
	9	水	はたはたについて とつとりう みずあ 鳥取藩で水揚げされたはたはたをじっくりと油で揚げました。ほね た は ほね しょうぶ 骨ごと食べるとカルシウムがたくさん取れて歯や骨が丈夫になります。気をつけて食べましょう。	むぎはん 麦ご飯		はたはたの から揚げ	とうふ 豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮		みそ はたはた 豆腐 ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ さやえんどう	えのき たまねぎ	こめ むぎ さつまいも こんにやく こむぎこ さとう	サラダあぶら	658 792	25.9 30.3	375 407	2.8 3.3
	10	木	正しい配膳を食べましょう しゅしょくはひだりてまえ、しるものはみぎてまえ、しゅさいやふくさいはいりおさらはそのうえで 主食は左手前、汁物は右手前、主菜や副菜入りお皿はその上です。しゅしよしゅさい ふくさい こうご 主食・主菜・副菜を交互にたべやすいようにお ばしよ き いちど かくにん 置く場所が決まっています。もう一度、確認をしましょう。	こめこ 米粉パン		いかリングフライ	ドライカレー マカロニサラダ		いか ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	エリンギ なし にんにく コーン たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ マカロニ	あぶら マヨネーズ	785 903	32.9 42.6	332 363	3.0 3.6
	11	金	「たまねぎ」について しんたまねぎの季節になりました。たまねぎには、めんえきりよく たか 新たまねぎの季節になりました。たまねぎには、免疫力を高めたり、けつえき 血液をさらさらにする効果もあります。なま た 生で食べる方がより効果的です。	むぎはん 麦ご飯		チリコンカン	はるさめスープ ちゅうかいいた 中華炒め		ぎゅうにく ぶたにく だいず ロースハム やきとうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん にら	えのき しめじ にんにく もやし たまねぎ キャベツ	こめ むぎ はるさめ	サラダあぶら	636 762	26.5 31.1	338 363	2.5 3.2
	14	月	地産地消について がっこう給食では、地産地消に取り組んでいます。き じ ちよう しゅうかく 学校給食では、地産地消に取り組んでいます。佐治町で収穫された野菜や加工品などを献立表にとりいれています。まいにち きゅうしよないよう あ 毎日の給食内容と合わせて確認してみましょう。	はん ご飯		かれいの甘酢 漬け	じゃがいもの みそ汁 きのこのたまごとじ		かれい あぶらあげ たまご かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しめじ たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり コーン	こめ じゃがいも こむぎ こさとう じゃがいもでんぶん	あぶら	686 827	29.6 35.0	364 402	3.3 4.0
小学校	15	火	豚肉について ぶたにく 豚肉には、疲労回復効果があり、イライラを防ぐビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1には、ご飯やパンなどが体内でエネルギーになるのを助ける働きがあります。	むぎはん 麦ご飯		ぶたにく 豚肉の ごまだれ焼き	しいたけの すまし汁 いんげんと しょうゆとしょうが		ぶたにく がんとどき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	なましいたけ たまねぎ	こめ むぎ ふ こんにやく さとう	ごま	624 739	29.4 34.7	350 378	2.6 3.4
	16	水	海そうについて ひじき、もずく、わかめなどの海そうには、ミネラル(カルシウム、カリウム、ナトリウムなど)が含まれています。汗とともにミネラルは失われてしまいます。毎日の食事からとることが大切です。	むぎはん 麦ご飯		オムレツ	キャベツの コンソメ煮 かい 海そうサラダ		たまご ウインナー ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう かいそう	アスパラガス にんじん	えのき キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	ドレッシング	579 704	19.2 23.3	306 339	2.9 4.2

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

5月 予定献立表

こんげつ
今月のめあて

バランスのよい食事をしよう

鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
				主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロカロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類	小中	小中	小中	小中
	17	木	毎月19日は「食育の日」 食べることは生きることにかかせないことです。 鳥取県では、数年前より「心とからだいきいきキャンペーン」で「早寝・早起き・朝ご飯」の取り組みをしています。 毎日、朝ご飯をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。 今日は佐治町で収穫された生たけのこを使用した。 毎月19日は食育の日	コッペパン		はるまき	焼きそば あんにと豆腐 杏仁豆腐		ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	エリンギ もやし たまねぎ キャベツ いちご みかんかん バイカン	こむぎ やきそば	オリーブあぶら あぶら	791	55.6	552	3.1
	18	金	「早寝・早起き・朝ご飯」の取り組みをしています。 毎日、朝ご飯をしっかりと食べてから登校するようにしましょう。 今日は佐治町で収穫された生たけのこを使用した。 毎月19日は食育の日	むぎはん 麦ご飯		ミートローフ	かきたまスープ キャベツと しいたけのソテー		ぎゅうにく とりにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	えのき なまいいたけ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ パンこ じゃがいもでんぶん さとう	サラダあぶら	635	30.4	328	2.4
	21	月	酢について 酢は、料理の味の決め手となる調味料の一つで、食欲を増す効果や殺菌作用があります。 今日のアスパラの酢の物の味はどうですか？	はん ご飯		豆腐竹輪の天 ぷら	きぬさやのみそ汁 アスパラの酢のもの		みぞ とうふちくわ たまご あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう のり	アスパラガス さやえんどう にんじん	しめじ たまねぎ きゅうり コーン	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	660	26.9	354	2.8
	22	火	グリーンピースについて グリーンピースは、えんどう豆の熟す前のものです。色がきれいなため、料理の彩りにもつかわれます。今日は、こんぶ煮の中に取入れました	むぎはん 麦ご飯		コーンフライ	にらたま汁 こんぶに		とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら グリーンピース にんじん	もやし ごぼう コーン	こめ むぎ じゃがいもでんぶん さとう	あぶら	636	22	379	2.6
	23	水	旬の食材「たけのこ」について たけのこは漢字で書く「筍」と書きます。生えてから10日くらいまでしか食べられないことから「旬」という字があてられたということです。今日は、たけのこご飯です。	たけのこ ご飯		いそま 磯巻きたまご	にく 肉じゃが ピーナツ和え		ぎゅうにく たまご かまぼこ あぶらあげ ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	さやいんげん にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ きゅうり ほししいたけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら ピーナツ	661	26.6	329	3.3
	24	木	旬の食材「アスパラガス」 今日の給食は、今が旬のアスパラガスを使ったポタージュです。 アスパラガスには、「アスパラギン酸」という栄養が含まれています。	コッペパン		わかどりこ 若鶏肉の バター焼き	アスパラポタージュ はるやさいいた 春野菜炒め	なつ 夏みかんゼリー	とりにく ベーコン ロースハム	ぎゅうにゅう	アスパラガス さやいんげん にんじん	エリンギ しょうが たまねぎ キャベツ なつみかんゼリー	こむぎ じゃがいも さとう	サラダあぶら	615	27	413	2.5
	25	金	豚肉について 給食では、鳥取県産の肉を使っています。牛肉と豚肉をたっぷりの野菜と一緒に炒め、手作りのたれで仕上げました。	むぎはん 麦ご飯		やきにく 焼肉	ちゅうか 中華スープ 大学いも		みぞ ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	エリンギ えのき キャベツ コーン もやし しょうが たまねぎ きくらげ	こめ むぎ さつまいも さとう	サラダあぶら	741	26.5	336	2.2
	28	月	じゃがいもについて じゃがいもはエネルギーのもとになる食べ物です。病気に対する抵抗力をつける働きのあるビタミンCも多く含まれています。	はん ご飯		トンカツ	あつあ 厚揚げのみそ汁 じゃがいもの磯 煮		みぞ ぶたにく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース ほうれんそう にんじん	しめじ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく こむぎこ パンこ	あぶら	744	31	338	2.9
	29	火	よい姿勢で食事をしていますか？ 食事をする時は、ひじをつかず、まっすぐ背筋をのばして食べましょう。食べ物がおなかにスムーズに入り気持ちよく食べられます。	むぎはん 麦ご飯		あ 揚げだし豆腐 のあんかけ	ごもくに 五目煮 きの芽和え		みぞ あつあげ いか とりにく	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん	たまねぎ ごぼう たけのこ キャベツ ほししいたけ	こめ むぎ さといも さとう こんにやく じゃがいもでんぶん	あぶら	616	24.6	408	2.2
	30	水	豆ご飯について 「えんどう」は、5月から6月が旬で一番おいしい時期です。生のものはこの季節しかないで、この時期しか出せない献立です。 今日は、えんどう豆を使った「豆ご飯」です。味わって食べましょう。	まめはん 豆ご飯		あじの煮付け	たまねぎのみそ汁 おからの炒り煮		みぞ あじ おから あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	グリーンピース スナプえんどう ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう	サラダあぶら	627	27.6	540	3.0
	31	木	きのこについて きのこは、おなかの調子を整える働きのある食物せんいが多く含まれています。またカルシウムの吸収を助けてくれるので、牛乳やなどを組み合わせて食べると骨が強くなります。	きなこあ 揚げ こめ 米粉パン		ポークフランク	きのこのシチュー わかめサラダ		きなこ フランクフルト ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん	エリンギ えのき たまねぎ コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ドレッシング	754	31.2	472	2.9

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。