



平成28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

Table with columns for Date, Theme, Dish Name, Main Course, Dairy, Protein, Side, Dessert, and Nutritional Value. It lists 17 days of meals with detailed ingredients and nutrient breakdowns.

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食レシピ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。

平成28年度 5月予定献立表

バランスのよい食事をしよう!

すごい鳥取市 鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							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・豆腐品)		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・薯類)		6群(油脂)						
18水	★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は、肥満防止・味覚の発達・言葉の発音はつき 脳の発達・歯の病気の予防・がん予防・胃腸快調・全力投球とたくさ あります。『卑弥呼の歯がいーぜ!』で覚えてくださいね!	ごま入り 米粉パン		たらの 黄金焼き	ポークビーンズ 春雨といかのソテー		たら いか たまご だいず ふだにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ アスパラ	たきねづ コーン きゃべつ	パン はるさめ パンこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	727 847	39.7 46.3	356 383	2.9 3.4
19木	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の白」。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、河原町のアスパラガスの登場です。	ご飯		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	筑前煮 アスパラの干草和え		とうふちくわ たまご ハム とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん アスパラガス	たきねづ ごぼう もやし しいたけ きゃべつ たけのこ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん こむぎこ	あぶら	652 742	27.1 29.9	291 304	2.7 3.0
20金	★あじ★ 魚の「あじ」の語です。「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無くてもみが多い魚ですね。	たけのこ ご飯		あじの バジル焼き	きぬさやと厚揚げのみそ汁 五目ひじき		あじ あつあげ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	さやえんどう にんじん アスパラガス いんげん	たきねづ しめじ しいたけ ごぼう たけのこ えだまめ バジル	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	658 767	30.7 35.6	367 404	2.4 2.8
23月	★ウインナー ソーセージは太さによって種類が分かります。20ミリ未満は「ウイン ナー」、20ミリ以上36ミリ未満「フランクフルト」、36ミリ以上は 「ポロニア」と決まっています。	チキン ライス		ウインナー チーズ春巻	ほうれんそうのスープ アスパラとツナのサラダ	青谷ジャム ゼリー	とりにく ウインナー ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ホイップクリーム チーズ	アスパラガス にんじん ほうれんどう	たきねづ きゅうり グリンピース しいたけ もやし コーン きゃべつ えのき	ごはん ゼリーのもと はるまきのかわ びわジャム	あぶら ドレッシング	782	31.0	366	3.5
24火	★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、頭の動きをよくしたり、 目がよく見えるようになる効果があります。	ご飯		さばの ピリ辛焼き	にらと豆腐のすまし汁 いりどり		さば みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん はねぎ	たけのこ えだまめ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ れんこん しいたけ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	604 700	27.9 32.3	296 311	2.0 2.4
25水	★卵★ 卵には、ひよこが成長するために必要とされる、たくさんの栄養成分が 含まれています。良質のたんぱく質をはじめ、脂質、ビタミンA、ビタ ミン群、鉄など、ほとんどすべての栄養素が含まれています。	大山小麦 コッペパン		三色 エッグ	スパゲティナポリタン じゃがいものソテー		たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん パセリ ピーマン	たきねづ コーン しめじ にんにく	パン じゃがいも スパゲティ でんぷん さとう	バター オリーブあぶら	670 788	27.0 31.4	310 329	2.3 2.8
26木	★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 カレー揚げ	あごちくわのすまし汁 納豆あえ		はたはた ツナ たまご あごちくわ とうふ なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ ほうれんどう	たきねづ えのき きゃべつ	ごはん こむぎこ	あぶら マヨネーズ	703 819	29.1 33.9	318 338	2.4 2.8
27金	★いわしのつみれ汁★ 鳥取県で水揚げされたいわし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		いかの ねぎソースかけ	いわしのつみれ汁 牛肉とアスパラの炒り煮		いわし ぎゅうにく たまご いか みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ アスパラガス	たきねづ グリンピース えのき しょうが ごぼう にんにく れんこん	ごはん でんぷん さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	602 688	31.1 34.2	286 298	2.8 3.1
30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		さわらの 照り焼き	ようこそ豆乳汁 わかめのジュージュ		さわら かつおぶし とうにゅう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん	たきねづ えのき エリンギ しょうが	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	665 760	28.7 32.7	371 387	2.3 2.7
31火	★沢煮鮎★ 「沢」はたくさんという意味があります。たくさん野菜の細切りが 入った汁を沢煮鮎といいます。今日は、えのき・ごぼう・たけのこ・ しいたけ・きぬさや・にんじん・油揚げなどの具を使いました。	ご飯		若鶏の 薬味ソースかけ	沢煮鮎 ほうれんそうの和風タルタル和え		とりにく あぶらあげ たまご ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ きぬさや ほうれんどう	たきねづ きゅうり しょうが たけのこ えのき しいたけ ごぼう	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	665 773	25.5 29.4	286 300	2.2 2.6

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。