



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

日曜日	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	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・豆類)		6群(油脂)						
2月	★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。	山菜 ごはん		とっとり かき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれんそうのごま和え	ちまき	だいず なんと とうふちくわ たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう	もやし たけのこ しいたけ わらび しょうが えだまめ しろねぎ えのき	ごはん ごめこ こんにやく ちまき	あぶら ごま	小学校 757 中学校	29.6	343	2.2
6金	★今月のめあて★ 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、そろそろなれましたか？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。	キムたく ご飯		(キムたく ご飯の具)	中華コーンスープ ぜんまいナムル	フルーツ ヨーグルト	ふたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	ねぎ コーン えのき たまねぎ ぜんまい もやし みかん バイン	ごはん ナタデココ さとう いちご あまなつ もも	あぶら ごまあぶら	656 778	23.6 28.0	365 405	2.6 3.1
9月	★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。	ごはん		きれいの から揚げ	ふわふわ卵汁 うどの白和え	ふりかけ	かれない みそ たまご ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ まいたけ うど	ごはん さとう でんぶん パンこ こんにやく	あぶら ごま	655 745	28.5 30.8	444 461	2.6 2.9
10火	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。	ごはん		豚肉の しょうが 焼き	きゃべつのみそ汁 たけのこの炒め物		ふたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	しょうが なし きゃべつ たけのこ しめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	668	27.6	269	2.1
11水	★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。ミートローフは、ひき肉に菊、アスパラ、ねぎ、にんじんなどを入れ、こねて伸ばし、焼き上げます。今月は青谷町でつくられたアスパラガスの登場です。他にも、青谷産のきゅうり、たまねぎ、いちごほうれんそう、サラダセロリなどが登場します。	大山小麦 全粒丸パン		善野菜の ミートローフ	ベイザンヌスープ 海そうサラダ		とりにく ベーコン ふたにく かまぼこ ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ アスパラガス サラダセロリ	たけのこ たまねぎ じゃがいも コーン	パン パンこ じゃがいも	あぶら	613 709	31.6 36.6	334 355	3.1 3.6
12木	お楽しみに♪	ごはん		トマト入り オムレツ	アスパラ入り善野菜カレー たくあんきんぴら		たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ たけのこ にんにく なし かぼちゃ こまつな もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	674 769	22.6 27.8	331 340	2.7 3.1
13金	★かつお★ かつおは、1年かけて日本の周りを泳いで旅をする回遊魚です。5月ごろ黒潮にのって、いわしなどを追いかけて北へ向かうかつおを「上りがつお」と言い、2kgぐらいのものを「初がつお」といいます。	ごはん		かつおの みそ香揚げ	春ののっぺ汁 きゃべつの塩麹炒め		かつお みそ あつあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ ピーマン	しょうが たけのこ たまねぎ わらび しめじ きゃべつ	ごはん でんぶん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら アーモンド	649 734	27.5 29.7	302 318	1.7 2.1
16月	★じゃがいも★ 収穫したばかりのじゃがいもは、皮がうすく、やわらかくて、とてもおいしいです。じゃがいもは、ご飯と同じ糖質で、エネルギーは同じ量のご飯の半分です。効率よくエネルギーになるので、疲労回復に効果があります。	ごはん		はまちの和風 ドレッシング かけ	わかめと油揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		はまち あぶらあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ はねぎ	たまねぎ えだまめ	ごはん でんぶん こんにやく ごまぎこ じゃがいも	あぶら	712 829	26.8 30.9	290 304	2.3 2.8
17火	★切り干し大根★ 切り干し大根は、大根を干してつくりまします。干すことによって、カルシウム・鉄・食物繊維などのさまざまな成分が増すと同時に、うまみも凝縮されています。	ごはん		焼肉	キムチスープ 切り干し大根のナムル		ぎゅうにく ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にら	たまねぎ じゃがいも しいたけ しょうが なし きりぼしだいこん	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	650 761	26.7 31.3	366 407	2.4 2.9

★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、変更になる場合もあります。

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・卵類)	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・全力投球とたくさんあります。『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 ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ サラダソール	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楽しむ。今回は、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 でんぶん 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なくて旨みの多い魚ですね。	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		ウインナーチーズ巻	ほうれんそうのスープ アスパラとツナのサラダ	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 キョウリ グリーンピース 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 でんぶん 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 グリーンピース えのき しょうが ごぼう にんにく れんこん	ごはん でんぶん 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。たくさんの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 キョウリ しょうが たけのこ えのき しいたけ ごぼう	ごはん でんぶん 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、変更になる場合があります。