



平成27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・薯類)	6群(油脂)				
1 金	★5月5日は端午の節句★ 5月5日は、子供の節です。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。	シオパーク おこわ		長芋の ピカタ	ゆばのすまし汁 若竹煮	ちまき	あぶらあげ いか たまご あごちくわ ゆば だいず	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん パセリ いんげん	たまねぎ えのき たけのこ ごぼう コーン しめじ えだまめ	ごはん ちまき こむぎこ さとう ながいも	あぶら	小学校 710 中学校 809	28.2 32.4	353 378	2.7 3.2
7 木	★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。	チキン ライス		ウィンナー 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	いちご	とりにく ウィンナー ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん ほうれんそう	たまねぎ いちご グリーンピース しめじ もやし コーン えのき きゅうり きゃべつ	ごはん こむぎこ さとう はるまきのかわ	あぶら ドレッシング	799	31.4	374	3.5
8 金	★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		さわらの 照り焼き	ようこそ豆乳汁 わかめのジュージュ	アロエ ヨーグルト	さわら かつおぶし とりにゅう みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	はねぎ にんじん	たまねぎ 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
11 月	★バランスのとれた食事をしよう★ 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		はまちの 和風ドレッシング かけ	切り干し大根のみそ汁 じゃがいものうま煮		はまち あぶらあげ ふたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん えのき えだまめ	ごはん じゃがいも でんぶん こんにゃく こむぎこ さとう	あぶら	726 844	27.4 31.6	295 310	2.6 3.0
12 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焼肉に使いました。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		焼き肉	キムチスープ ぜんまいナムル		ぎゅうにゅう 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 ほうれんそう	たまねぎ しょうが しめじ はくさいもやし ぜんまい きゃべつ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	663 777	27.7 32.5	347 384	2.5 3.0
13 水	★アスパラガス★ 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、サラダセロリなどが登場します。お楽しみに♪	黒糖 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 ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ サラダセロリ	たまねぎ 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	675 787	33.7 39.2	364 393	2.6 3.0
14 木	★豆腐竹輪 江戸時代の鳥取城主であった池田光仲が、藩の財政が貧しく漁獲量も少なかったことから、豆腐と魚を大切なたんぱく質資源として混ぜ合わせたことで生まれたと言われていいます。鳥取の郷土産物です。	ご飯		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	筑前煮 ほうれん草の干草和え	天草 ばんかん	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 ほうれんそう	たまねぎ ごぼう もやし たけのこ しいたけ きゃべつ あまくさばんかん	ごはん てんぶん じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ	あぶら	675 762	27.7 30.5	322 337	2.8 3.1
15 金	★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。	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 いんげん	たまねぎ しめじ しめじ 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	あぶら	658 767	30.7 35.6	367 404	2.4 2.8
18 月	★うど★ 春の山菜の1つです。食用とするのは、土から顔を出した新芽の部分や茎です。独特の香りと苦味があるので、天ぷらや酢味噌和えなどでも食べられます。今の季節、山うどを採りに出かけませんか!	あかね ご飯		かれいの から揚げ	ふわふわ卵汁 うどの白和え		かれい 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 こんにゃく	あぶら ごま	659 752	28.5 30.9	388 409	2.8 3.1

★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」をご覧いただけます。

★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27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)	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)				
19 火	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」。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んでいます。今月は、河原町のアスパラガスの登場です。	ごはん		トマト入りオムレツ	春野菜カレー たくあんきんぴら	(小) いちご	オムレツ ふたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん アスパラガス かぼちゃ	たまねぎ たけのこ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	674 769	22.6 27.8	331 340	2.7 3.1
20 水	★春野菜のミートローフ★ ひき肉に筍、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。箒絡センター特製、栄養満点ミートローフですよ。セルフハンバーガーとして、楽しんで食べてくださいね!	丸大山の恵パン		春野菜のミートローフ	パイザンヌスープ 海そうサラダ		とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ アスパラガス	たけのこ たまねぎ きゅうり	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
21 木	★豚肉について 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がたっぷり含まれています。また、良質なたんぱく質も多く、卵なら2個、ご飯なら茶碗6杯分が、豚肉100g中に含まれています。	ごはん		豚肉のしょうが焼き	キャベツのみそ汁 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	しめじ しょうが たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	668 776	27.6 31.9	269 279	2.1 2.5
22 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「初がかつお」といいます。	ごはん		かつおのみそ香揚げ	春のつぽ汁 きゃべつのり酢和え		かつお みそ あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ チンゲンサイ	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 こんやく でんぶん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	639 723	28.0 30.7	329 350	2.0 2.4
25 月	★ようこそ茶碗蒸し 青谷ようこそ館の豆乳に卵を加え、具にはしいたけ・なると・鶏肉・糸こんにゃく・えだまめを使った、青谷学校給食センター特製の茶碗蒸しです。お楽しみに!!	山菜 ごはん		とっとりかき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれん草のごま和え	青谷ジャムゼリー	たいす とうふちくわ たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう ホイップクリーム	アスパラガス にんじん ほうれん草	しろねぎ わらび しいたけ えだまめ	ごはん こんやく よなしジャム ゼリーのもと	あぶら ごま	890	37.2	366	2.8
26 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。	ごはん		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 しょうが たまねぎ れんこん	ごはん さとう こんやく	あぶら ごまあぶら	632 735	30.1 35.1	294 310	2.0 2.3
27 水	★よくかんで食べよう! (8のつくの日はかみかみデー) よくかんで食べる効果を『歯の歯がーいぜ』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、『が』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。毎日、一口30回、しっかりかんで健康な体をつくりましょう。	ごま入り米粉パン		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	にんにく コーン しめじ たまねぎ	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	647 758	28.2 32.8	313 332	2.2 2.6
28 木		ごはん		はたはたのカレー揚げ	あごちくわのすまし汁 納豆あえ	かみかみ昆布	はたはた たまご とうふ なっとう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ ほうれん草	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	703 819	29.1 33.9	318 338	2.4 2.8
29 金	★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。	豆ごはん		いかのねぎソースかけ	あじのつみれ汁 牛肉とアスパラの炒り煮		あじ 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	グリーンピース えのき たまねぎ しょうが	ごはん でんぶん さとう こんやく	ごまあぶら あぶら	602 688	31.1 34.2	286 298	2.8 3.1

*鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」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。