

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	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・豆腐製品)	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)					Kcal	g
1 木	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。	シオパーク おこわ		ソイチキン ピカタ	ゆばのすまし汁 たけのことわかめの煮物	いちご	とりにく いか たまご あごちくわ ゆば だいず あぶらあげ	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 いちご えのき たけのこ ごぼう コーン グリーンピース しめじ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 中学校 768			39.3	370	3.2
2 金	★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。	ご飯		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	(中) ちまき	だいず なた とうふちくわ たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ほうれん草	しろねぎ もやし しょうが しいたけ えだまめ	ごはん ごめこ こんにゃく ちまき	あぶら ごま	924	37.4	350	2.4		
7 水	★春野菜のハンバーグ★ ひき肉に筍、アスパラ、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。セルフハンバーガーとして、楽しんで食べてくださいね！	大山小麦 丸パン		春野菜の ハンバーグ	コンソメスープ 海藻サラダ	(小) ちまき	とりにく ベーコン ふたにく ぎゅうにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん アスパラガス パセリ	きゅうり たけのこ しろねぎ たまねぎ きゃべつ	パン パンこ じゃがいも ちまき	あぶら	681	30.6	327	3.0		
8 木	★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、山うどを探しに出かけませんか！	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	にんじん パセリ	たまねぎ まいたけ うど	ごはん さとう でんぷん パンこ こんにゃく	あぶら ごま	673 777	28.9 33.2	392 424	2.5 3.0		
9 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		タンドリー チキン	白いんげん豆のポタージュ いんげんのソテー		とりにく しろいんげんまめ ウインナー あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト なまクリーム	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ しょうが しめじ にんにく	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	776 906	29.4 34.0	361 389	2.1 2.5		
12 月	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 肉じゃが		はまち あぶらあげ ぎゅうにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ はねぎ	たまねぎ きりほしだいこん えのき えだまめ	ごはん じゃがいも でんぷん 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		
13 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 ほうれん草	たまねぎ しょうが しいたけ 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 ごまあぶら	あぶら ごま	663 777	27.7 32.5	347 384	2.5 3.0		
14 水	他にも、青谷町産のきゅうり、たまねぎ、いちご ほうれん草、サラダセロリなどが登場します。 お楽しみに♪	米粉 くるみパン		たらの黄金焼き	ポークビーンズ はるさめソテー		たら ちくわ 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 くるみ	705 823	34.7 40.4	358 387	2.7 3.2		
15 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ています。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 ほうれん草	たまねぎ ごぼう もやし しいたけ きゃべつ あまくさばんかん	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	675 762	27.7 30.5	322 337	2.8 3.1		
16 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 しいたけ ごぼう たけのこ えだまめ バジル	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	658 767	30.7 35.6	367 404	2.4 2.8		

# 平成26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	おもとに体をつくる		おもとに体の調子をととのえる		おもとにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもとに体をつくる		おもとに体の調子をととのえる		おもと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・薯類)	6群(油脂)				
19月	★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、気高町のわかめとしょうがの登場です。	ごはん		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 とうりゅう わかめ 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 えのき エリンギ しょうが	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	小学校 665 中学校 760	28.7 32.7	371 387	2.3 2.7
20火	★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、食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 たけのこきんぴら		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	しょうが しめじ たまねぎ たけのこ きゃべつ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	632 733	25.5 29.3	273 284	1.8 2.1
21水	★大山小麦全粒パン★ 今年度から新しく登場します。大山山ろくの周辺地域で栽培された小麦を使用します。品種は、ミネノカオリという種類の小麦粉と全粒粉を使用し焼き上げた県産小麦パンです。お楽しみに！！	大山小麦 全粒パン		いかのタルタルソース かけ	バイザンヌスープ 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 アスパラガス サラダセロリ	らっきょう コーン たまねぎ きゃべつ きゅうり	パン ごむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら マヨネーズ	672 781	29.2 33.8	307 325	2.9 3.4
22木	★ファイバー炒め★ 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炒め物です。保存のきく、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つまった食べ物です。	ごはん		トマト入りオムレツ	春野菜カレー ファイバー炒め		オムレツ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん アスパラガス かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ にんにく きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら ごまドレッシング	688 806	22.5 28.2	337 358	2.7 3.1
23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	かきたま汁 キャベツのごま酢和え		かつお かまぼこ みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのき 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	635 737	29.4 34.0	311 329	2.1 2.4
26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。	山菜 ピラフ		若鶏の照り焼き	クラムチャウダー ツナとわかめのサラダ	びわジャム ゼリー	とりにく シーチキン あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース わらび きゃべつ コーン きゅうり	ごはん ゼリー でんぶん ごむぎこ さとう びわジャム じゃがいも	あぶら バター	760	32.5	370	3.5
27火	★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『歯の歯がいがーぜ』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、『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。	ごはん		さばのピリ辛焼き	にらたま汁 いりどり		さば とりにく みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	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 しめじ れんこん しいたけ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん	あぶら ごまあぶら	632 735	30.1 35.1	294 310	2.0 2.3
28水		ごま入り 米粉パン		かみかみ ナッツ	イタリアンスパゲティ じゃがいものベーコンソテー	かみかみ 昆布	とりにく みそ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	アスパラガス にんじん はねぎ ピーマン	しょうが にんにく ごぼう しめじ さとう	パン じゃがいも スパゲティ でんぶん さとう	あぶら バター カシューナッツ ごま オリーブあぶら	744 873	29.8 34.7	312 330	2.6 3.1
29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		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	にんじん はねぎ	たまねぎ えのき きゃべつ	ごはん ごむぎこ	あぶら マヨネーズ	689 805	28.7 33.5	312 331	2.4 2.8
30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 ねぎ焼き	あじのつみれ汁 牛肉とアスパラの炒り煮		あじ 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	グリーンピース えのき たまねぎ しょうが ごぼう	ごはん でんぶん さとう こんにゃく	ごまあぶら あぶら	584 667	31.1 34.2	285 297	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。

\*本日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。