



平成25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	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・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海苔)	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)				
Kcal	g	g	g													
1 水	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。	くるみパン		たらの黄金焼き	ポークビーンズ 春雨のソテー	手作りワインゼリー	たら いか たまご だいず ふたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	コーン たまねぎ サラダセロリ きゃべつ	パン ゼリー じゃがいも さとう はるさめ	あぶら くるみ	小学校 中学校 930	44.5	426	3.4
2 木	★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。	あかねご飯		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	ちまき	たいす なると とうふちくわ たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん ほうれんそう	しろねぎ もやし しょうが しいたけ えだまめ	ごはん こめこ こんにやく ちまき	あぶら ごま	962	37.7	353	3
7 火	★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		はまち和風ドレッシングかけ	ふわふわ卵汁 うどの白和え	いちご	はまち たまご とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ はねぎ にんじん	たまねぎ うど いちご まいたけ	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	750 869	29.2 33.6	346 368	2.2 2.6
8 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！	丸パン		春野菜のハンバーグ	コンソメスープ 海そうサラダ		とりにく 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	あぶら	560 645	29.4 33.9	326 346	3.1 3.5
9 木	★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。	ご飯		さばのピリから焼き	切り干し大根のみそ汁 肉じゃが		さば ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ えのき きりほしだいこん	ごはん じゃがいも こんにやく	ごまあぶら あぶら	651 754	27.5 31.6	290 303	2.2 2.5
10 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	白花豆のポタージュ いんげんのソテー		とりにく しろはなまめ ウイナー 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
13 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		豆腐竹輪 抹茶揚げ	筑前煮 ほうれん草の干草和え		とうふちくわ とりにく さつまあげ たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ もやし ごぼう しいたけ きゃべつ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	653 740	27.3 30.1	311 326	2.7 3.0
14 火	★あじ★ 魚の「あじ」の話です。「あじ」という名前は、「あじとは、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		あじの香味焼き	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	ごはん さとう パンこ じゃがいも こんにやく	あぶら	661 771	30.8 35.7	360 395	2.3 2.7
15 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。鮮やかなグリーンのアスパラガスをスパゲッティに使いました。今月は青谷町でつくられたアスパラガスの登場です。	米粉パン		チキンピカタ	イタリアンスパゲティ じゃがいものベーコンソテー		とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	コーン にんにく グリーンピース たまねぎ しめじ	こめこパン こむぎこ スパゲティ じゃがいも	オリーブあぶら バター	615 721	31.1 36.4	289 304	2.8 3.3
16 木	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♪	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 ほうれんそう	たまねぎ しょうが しいたけ はくさいけい もやし 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



平成25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	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)	Kcal	g	g	g							
17 金	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。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。	ごはん		かれのい から揚げ	青谷畑のようこそ汁 牛肉とアスパラの炒り煮	アロエ ヨーグルト	かれのい とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにく わかめ ヨーグルト	はねぎ にんじん アスパラガス	たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 716 中学校 803	32.1 34.7	385 402	1.9 2.1
20 月	★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	ぎゅうにく 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 さとう ごま ごまあぶら	あぶら	658 763	31.3 36.6	328 350	2.1 2.5
21 火	★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。	ごはん		豚肉の しょうが焼き	キャベツのみそ汁 筍とわかめの煮物	天草 ばんかん	ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにく わかめ	にんじん はねぎ いんげん	しょうが しめじ きゃべつ たけのこ たまねぎ あまくさばんかん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	678 791	27.4 32.1	308 324	2.4 2.9
22 水	★大山の恵みパン★ 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、ミナミノカオリという種類の全粒粉を配合したパンです。お楽しみに！！	大山の 恵みパン		いかの タルタルソース かけ	ペイザンヌスープ アスパラサラダ		いか たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにく	パセリ にんじん アスパラガス	らっきょう コーン たまねぎ だいこん きゃべつ きゅうり セロリ	パン こむぎこ でんぶ じゃがいも	あぶら マヨネーズ	686 798	30.1 34.9	307 325	3.0 3.6
23 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、豆腐と魚を大切にたんば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。	ごはん		さわらの 西京焼き	豆腐竹輪のすまし汁 いりどり	とうとう デザート	さわら みそ とうふちくわ とり	ぎゅうにく	はねぎ にんじん	たまねぎ しめじ しいたけ れんこん えだまめ たけのこ しょうが	ごはん さとう こんにやく とうとうデザート	あぶら	695 786	27.8 31.6	292 301	2.5 2.9
24 金	★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。切り干し大根は、大根を細く切って干したものです。干すことで余分な水分が抜け、もとのカルシウムや鉄分などが数十倍になるそうです。乾物は栄養価もアップし、保存も効きます。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詰まった食べ物です。これからも、大切に伝え、たくさん食べたい食品です。	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 ふたにく	ぎゅうにく ひじき	にんじん アスパラガス かぼちゃ ほうれん草	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 こんにやく	あぶら ごまドレッシング	688 806	22.5 28.2	338 358	2.6 3.0
27 月	シオパーク おこわ	シオパーク おこわ		干草焼き	ゆばのすまし汁 筍きんぴら	いちご	いかい とうふ いか ハム とうふちくわ たまご ゆば	ぎゅうにく チーズ	パセリ にんじん はねぎ いんげん	ごぼう たけのこ グリーンピース たまねぎ いちご えのき しめじ	ごはん さとう こんにやく	あぶら	845	37.2	446	3.4
28 火	★よくかんで食べよう！（8のつくだいはかみかみデー） よくかんで食べる効果を『弾丸の歯かみーせ』で覚えましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、『こ』言葉がはつきりする、『の』脳の発達が良いくなる、『は』歯の病気の予防、『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。かみかみごはんは、五穀（大麦・もちきび・もちあわ・アマランサス・いりごま）を入れて炊飯します。	かみかみ ごはん		かみかみ チキン	にらたま汁 わかめとわけぎのぬた	紅いも チップ	とりにく いか みそ たまご とうふ	ぎゅうにく わかめ	にら にんじん はねぎ	にんにく ごぼう しめじ たまねぎ	ごはん ごこく でんぶ さとう いもチップ	あぶら ピーナツ ごま	752 901	27.8 34.2	339 363	2.2 2.6
29 火	米粉 パン	米粉 パン		たけのこ 筍 しゅうまい	チャンボンめん チンゲン菜のオイスター炒め		しゅうまい ふたにく いか	ぎゅうにく	にんじん はねぎ ちんげんさい ピーマン	たまねぎ きゃべつ コーン にんにく エリンギ	こむぎパン ちゅうかめん さとう	ごまあぶら	636 722	30.5 34.7	309 326	3.0 3.5
30 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	豆腐のすまし汁 納豆あえ		はたはた ツナ たまご とうふ なっとう	ぎゅうにく	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	674 786	26.9 31.3	310 329	2.2 2.6
31 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。ひとつ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 ごぼうとアーモンドのきんぴら		とうふ みそ たまご いか ふたにく あじ	ぎゅうにく	にんじん はねぎ いんげん	グリーンピース えのき たまねぎ しょうが ごぼう にんにく れんこん	ごはん でんぶ さとう	あぶら アーモンド	616 706	31.7 34.9	290 303	2.7 3.0

★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「とっとり献立」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本学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。