

# 5月の予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよく  
鳥取市の今月の給食のめあて

## バランスのよい食事をしよう

とっとりしりゅうだいにがっこうきゅうしよく  
鳥取市立第二学校給食センター

新学期が始まって1ヶ月がたちました。児童・生徒のみなさんは、新しい生活になれましたか。季節の変わり目や大型連休があるこの時期は、これまでの緊張感がほぐれて疲れが出やすくなったり、長い休みで生活リズムがくずれてしまうことが心配されます。元気に過ごすことができるように、バランスの取れた食事と十分な睡眠をとるように心がけましょう。

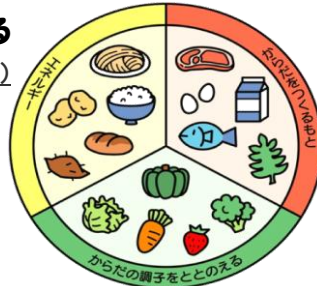


### 黄 エネルギーのもとになる

黄の仲間→(炭水化物・油脂類)  
ご飯・パン・めん類・いも類・砂糖  
油脂類・ごま・ナッツ類

### 緑 からだの調子を整える

緑の仲間→(ビタミン)  
野菜・きのこ・果物



### 赤 からだをつくるもとになる

赤の仲間→(たんぱく質・無機質)  
魚・肉・卵・豆・豆製品・  
牛乳・乳製品・海そう類



成長期のみなさんが元気に過ごせるように献立を考えています。苦手な食材でも少しずつ食べる努力をしましょう。



\*3つのグループからまんべんなく食材を使っています。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	Kcal	g	g	
1	金	ご飯		かつおのフライ	てまりふのすまし汁 たけのこのピリ辛炒め	ちまき	かつお かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ほうれんそう とうがらし	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん パンこ さとう こむぎこ こんにやく ふ ちまき	あぶら	小学校 686	小学校 26.6	小学校 16.4	小学校 2.1	★端午の節句献立★...奈良時代から続く子どもの健やかな成長を願う伝統的な行事です。こいのぼりを飾ったり、柏餅やちまきを食べます。今日は、強くたくましく育つことを願って、まっすぐ伸びて成長の早いたけのこや、名前前に「勝つ」が入っていて縁起の良い旬のかつおを使いました。	
7	木	ご飯		豚肉の なし梨ソースかけ	きのこのすまし汁 ごもくひじき		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	ひらたけ えのきたけ たまねぎ なし	ごはん こむぎこ でんぶ こんにやく さとう やきふ	あぶら	656	25.7	17.6	2.4	●きのこのすまし汁について...鳥取県はきのこ王国と言われるほど、きのこの栽培が盛んです。今日のすまし汁には、鳥取県産のひらたけ、えのきたけをつきました。きのこは低エネルギーで食物繊維を含む食品として注目されています。
8	金	ご飯		はまちの 照り焼き	わかめと豆腐のみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根のごま酢和え	(中) あまなつ 甘夏	はまち とうふ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	きゅうり もやし たまねぎ きりぼしだいこん (中)あまなつ	ごはん さとう	ごま	633	25.7	17.0	2.2	★かみかみ献立★...毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は、大根を細切りにして干した「切干大根」です。和え物に使うと煮物で使う時よりかみごたえもあるので、意識してしっかりかんで食べましょう。
11	月	ご飯		さけの塩焼き	じゃがいもたまねぎのみそ汁 根菜の炒め煮		さけ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう えだまめ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	614	27.5	13.6	2.6	●ごぼうについて...今日の根菜の炒め煮には、鳥取県産のごぼうを使っています。ごぼうは「根」の部分を食べる野菜です。食物繊維が豊富に含まれているので、お腹の中をきれいにそうじしてくれる働きがあります。	
12	火	ご飯		しゅうまい	もずく中華スープ いかとチンゲンサイのオイスターソース炒め	(中) ヨーグルト	ぶたにく とうふ いか	ぎゅうにゅう もずく (中)ヨーグルト	にんじん ねぎ チンゲンサイ	もやし きくらげ スイートコーン	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	619	24.4	14.9	2.3	●いかについて...いかは体を作るもとになるたんぱく質、疲労回復に効果があるタウリンを多く含んでいます。今日は、鳥取県産のいかをチンゲンサイなどの野菜と一緒に炒め物にしました。よくかんで味わっていただきます。
13	水	コッペパン		チキンカツの チリソースかけ	マカロニスープ らっきょうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう たまねぎ (中)ヨーグルト	にんじん パセリ トマト とうがらし	たまねぎ らっきょう きゅうり にんにく キャベツ しょうが	コッペパン こむぎこ マカロニ パンこ さとう じゃがいも でんぶ	あぶら	655	24.9	21.3	3.5	●らっきょうについて...鳥取市福部町は、らっきょうの生産が盛んな地域です。砂地で栽培された大粒で色白ならっきょうには、血液をサラサラにしたり、ガン予防などのパワーが秘められています。今日は、サラダにらっきょうを使いました。
14	木	ご飯		あじの甘酢煮	しいたけのすまし汁 キャベツの塩こうじ炒め	(小) あまなつ 甘夏	あじ かまぼこ ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ アスパラガス	しろねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ (小)あまなつ	ごはん しおこうじ	あぶら	620	28.0	12.8	2.3	●グリーンアスパラガスについて...アスパラガスには、アスパラギン酸という成分が含まれており、病気に対する抵抗力を高めたり高血圧を予防する働きがあります。今日は、キャベツと一緒に塩こうじで炒めました。
15	金	ご飯		はまちの カレー揚げ	さといものそぼろ煮 ほうれんそうののり和え		はまち ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが えだまめ	ごはん さといも さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	760	28.7	24.5	1.8	●はまちのカレー揚げについて...今日の主菜は、鳥取港で水揚げされたはまちの揚げ物です。はまちは、成長するにつれ名前が変わる出世魚で、80cm以上のものはぶりと呼ばれます。カレー粉がはまちのにおいを消して食べやすいように工夫しています。

\*食品分類表の赤字は、鳥取県産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシビ」、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。

5月の予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食のめあて

バランスのよい食事をしよう

鳥取市立第二学校給食センター

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, and Nutritional Value. It lists daily school lunch menus from May 18 to 29, including items like rice, miso soup, and various vegetables, along with their energy, protein, fat, and salt content.

\*食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。 ☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「とっとりふるさと探検」「給食レシピ」、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。