

平成27年度

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

とっとりしりつこう ところ がっこうきゅうしよく
鳥取市立湖東学校給食センター

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、元気に学校生活を送っていることと思います。しかし季節の変わり目で大型連休もあるこの時期は、それまでの緊張感がほぐれて疲れが出やすくなったり休みの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。

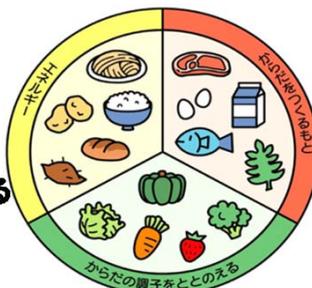


エネルギーのもとになる

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

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

給食の献立は栄養バランス抜群！
成長期のみなさんが元気に過ごせるように願いながら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・歯をつくる(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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
第1群	第2群	第3群	第4群			第5群	第6群	第1群	第2群	第3群	第4群							
1	金	ご飯	牛乳	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	ごまあぶら	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★...奈良時代から続く伝統的な行事で、男の子の健やかな健康を願い、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、たけのこや旬のかつおを使いました。
7	木	ご飯	牛乳	豚肉の なし梨ソースかけ	きのこのすまし汁 五目ひじき		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	ごはん 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、えのきたけを使いました。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	牛乳	はまちの 照り焼き	わかめと豆腐のみそ汁 切りほしだいこん 切干大根のごま酢和え	ちゅう (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 たまねぎ きりほしだいこん (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の代表は、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みてください。
11	月	ご飯	牛乳	さけの塩焼き	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 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	にんじん ねぎ	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、鳥取県産のごぼうが使われています。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てくれる働きがあります。
12	火	ご飯	牛乳	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	ちゅう (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 でんぶん	あぶら ごまあぶら		619	24.4	14.9	2.3	●きくらげについて...名前にくらげがつくので、海そうの仲間と思うかもしれませんが、きのこの仲間です。今日の炒め物に入っているきくらげは、鳥取県湯梨浜町産です。町内の旧小学校の跡地を利用して、きくらげが栽培されています。
13	水	コッペパン	牛乳	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	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 でんぶん	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、たくさん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	牛乳	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	しょう (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	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、塩こうじを使った炒め物に使用しました。
15	金	ご飯	牛乳	はまちの カレー揚げ	さといものそぼろ煮 ほうれんそうのりあえ		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にカレー風味の衣を付けた揚げ物です。カレーのスパイスで、ご飯がすすむ味付けになっているので、しっかり食べてください。

※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。



Main table containing meal schedules for May, including columns for date, main dish, milk, main course, side dish, dessert, food groups, and nutritional values. It also includes a '献立の主題とメッセージ' (Theme and Message) column with detailed text for each day.

*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。