

新緑が美しい季節になりました。給食では季節を感じられる旬の食材をたくさん取り入れていきます。

新学期が始まり1ヶ月がたちましたが、新しい学校やクラスには慣れたでしょうか。5月は気温の変化も大きく、体に疲れがたまりやすい時期です。十分な休養をとり、バランスのよい食事をこころがけて、元気に過ごしましょう。

**エネルギーのもとになる**



【炭水化物・脂質】

ご飯・パン・めん類・いも類  
砂糖・油脂類・ごま・ナッツ類

おもに **主食** となる食品



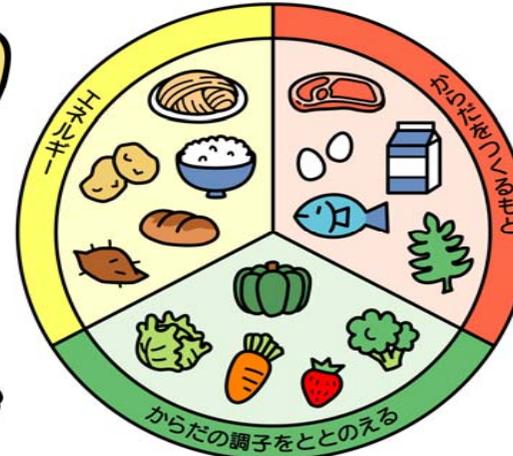
**からだの調子をととのえる**



【ビタミン・無機質】

野菜・きのこ・果物

おもに **副菜** となる食品



**からだをつくるもとになる**



あか **赤**

【たんぱく質・無機質】

魚・肉・卵・大豆・大豆製品  
牛肉・乳製品・海そう類

おもに **主菜** となる食品

バランスのよい食事とは  
どんな食事だろう？

食べ物は働きにより、赤・黄・緑の3つの仲間に分けることができます。健康なからだづくりのためには、3つの仲間の食品を組み合わせる食べることがポイントです。

| 日  | 曜日 | 主食            | 牛乳 | おかず                  |                           | デザート<br>ほか    | 食べもののはたらき・6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                              | たんぱく質                                       | 脂質         | 食塩           | Kcal         | g            | g   |   |
|    |    |               |    |                      |                           |               | 第1群                           | 第2群              | 第3群   | 第4群                                | 第5群   | 第6群        |              |              |              |   |   |
| 1  | 木  | ご飯            |    | 根菜入りつくね              | にらとじゃがいものみそ汁<br>こまつなの煮びたし |               | とりにく<br>みそ<br>さつまあげ           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>にら<br>こまつな                                | ごぼう<br>れんこん<br>たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                         |            | 小学校<br>618   | 小学校<br>20.4  | 小学校<br>14.3  | 小学校<br>2.5  | ●にらについて…にらはねぎの仲間で、緑黄色野菜の一つです。にら特有の香りのもとである「アリシン」は、ビタミンB1の吸収を良くして体力を持続してくれるため、スタミナ食料としても利用されます。今日はじゃがいもと一緒にみそ汁にしました。 |
| 2  | 金  | ご飯            |    | かつおのフライ              | 豆腐のすまし汁<br>たけのこのピリ辛炒め     | ちまき           | かつお<br>とうふ<br>かまぼこ<br>ぶたにく    | ぎゅうにゅう           | ほうれんそう<br>とうがらし<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>えだまめ   | ごはん<br>パンこ<br>こむぎこ<br>さとう          | あぶら<br>ごまあぶら                                | 687<br>785 | 28.0<br>32.5 | 17.2<br>19.3 | 2.1<br>2.5   | ★端午の節句献立★…男の子の健やかな成長を祝う、日本の伝統的な行事です。もちを香りのよい笹でつつんだちまきや、縁起が良い食べ物とされている今が旬のかつお、元気にたくましく育つようにたけのこを取り入れました。 |   |
| 7  | 水  | 大山小麦<br>コッペパン |    | 照り焼きチキン              | キャベツのスープ<br>いかとらっきょうのサラダ  |               | とりにく<br>ベーコン<br>いか            | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>チンゲンサイ<br>しめじ<br>きゅうり<br>らっきょう<br>スイートコーン | キャベツ<br>コッペパン                      | ノンエッグマヨネーズ                                  | 585<br>705 | 26.2<br>31.1 | 24.8<br>29.2 | 3.5<br>4.3   | ●いかとらっきょうのサラダについて…鳥取の代表的な特産物であるらっきょうを使用しています。いかときゅうりも入っていて、食感が楽しめるサラダです。地元の恵みを味わってください。                 |   |
| 8  | 木  | 玄米ご飯          |    | はたはたのから揚げ            | もずくのみそ汁<br>きんぴらごぼう        |               | はたはた<br>みそ<br>さつまあげ           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ねぎ<br>グリーンピース<br>とうがらし                    | たまねぎ<br>えのきたけ<br>ごぼう<br>れんこん       | けんまいごはん<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう              | あぶら        | 592<br>743   | 20.4<br>26.2 | 15.1<br>20.8 | 2.4<br>3.1  | ★かみかみ献立★…毎月8がつ日は「かみかみ献立の日」です。鳥取港で水揚げされたはたはたやごぼうなど、かみごたえのある食材をたくさん取り入れました。しっかりとかんで丈夫な歯やあごをつくりましょう。                   |
| 9  | 金  | ご飯            |    | さけの塩焼き               | じゃがいものそぼろ煮<br>ブロッコリーの和え物  |               | さけ<br>ぎゅうにく                   | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ブロッコリー                                    | たまねぎ<br>えだまめ<br>キャベツ<br>もやし        | ごはん<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう                |            | 660<br>761   | 31.1<br>36.7 | 13.9<br>15.2 | 2.5<br>3.1  | ●ブロッコリーについて…鳥取県では西部地区でブロッコリー作りが盛んですが、近年では東部一円でも栽培が盛んになり、給食でも多く使用しています。鉄分やカロテンなどの栄養素も豊富で、みなさんにおすすめの食材です。             |
| 12 | 月  | ご飯            |    | カレーシチュー<br>春キャベツのサラダ |                           |               | とりにく<br>ぶたにく<br>まぐろ           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>たまねぎ<br>にんにく<br>なし<br>キャベツ                | ごはん<br>じゃがいも                       | あぶら   | 731<br>850 | 26.9<br>31.4 | 20.4<br>23.8 | 2.7<br>3.5   | ●春キャベツについて…春が旬の春キャベツは他の時期に比べて栄養価が高く、甘味があって味もおいしいです。疲労回復に役立つビタミンも豊富で、体の疲れが出やすい今の季節にぴったりです。               |   |
| 13 | 火  | ご飯            |    | さばの<br>ごまだれかけ        | そうめん汁<br>アスパラガスの塩こうじ炒め    | (中)<br>なつ夏みかん | さば<br>ちくわ                     | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ねぎ<br>アスパラガス<br>(中)なつみかん                  | たまねぎ<br>もやし<br>しめじ                 | ごはん<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう<br>そうめん<br>しおこうじ | あぶら<br>ごま  | 701<br>828   | 26.3<br>30.5 | 21.0<br>23.9 | 2.8<br>3.2  | ●塩こうじについて…こうじに塩と水を加えて発酵させたものです。たんぱく質を分解する働きがあり、食品のうまみを引き出します。今日は、鳥取市の農産加工所「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩こうじを使って、旬のアスパラガスを炒めました。  |
| 14 | 水  | 米粉パン          |    | ケチャップソース<br>ハンバーグ    | きのこのスープ<br>ジャーマンポテト       |               | とりにく<br>ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>ベーコン | ぎゅうにゅう           | トマト<br>にんじん<br>チンゲンサイ                             | エリンギ<br>きくらげ<br>スイートコーン<br>キャベツ    | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                         | あぶら        | 607<br>720   | 30.3<br>36.0 | 22.4<br>26.0 | 3.5<br>4.3  | ●きのこについて…今日はきくらげやエリンギを使ったスープが登場します。鳥取県はきのこの栽培が盛んで、きのこ王国とも呼ばれています。カルシウムの吸収を高めるビタミンDがたくさん含まれているので、積極的に食べましょう。         |

※食品分類表の赤字は、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」「給食だより」「今日の給食」「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」「給食だより」がご覧いただけます。

| 日  | 曜日 | 主食       | 牛乳 | おかず            |                           | デザート<br>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 | たんぱく質          | 脂質           | 食塩           | Kcal       | g   | g |   |
|    |    |          |    | 第1群            | 第2群                       | 第3群                    | 第4群                | 第5群              | 第6群             |       |                |              |              |            |   |   |   |
| 15 | 木  | ごはん      | 牛乳 | あじの煮付け         | 五目煮<br>ほうれんそうのり酢和え        | 夏みかん                   | にんじん               | しょうが             | ごはん             | あぶら   | 654            | 30.0         | 12.5         | 2.2        | ●夏みかんについて…暖くなるまでは酸味が強く食用には向きませんが、初夏になると酸味が減って甘味が増すことが特徴です。春や夏に味わえる貴重なななきつ類の香りと甘酸っぱさを、楽しんで食べてください。                     |   |   |
| 16 | 金  | ごはん      | 牛乳 | 若鶏肉のから揚げ       | 油揚げのみそ汁<br>切干大根のソース炒め     |                        | にんじん               | たまねぎ             | ごはん             | あぶら   | 766            | 29.4         | 29.7         | 2.3        | ●切干大根について…大根を細く切り、乾燥させた食材です。乾燥させることで栄養素が濃縮され、成長期のみなさんに欠かせないカルシウムや鉄分も増加します。今日は鳥取県産の切干大根を使ってソース炒めにしました。                 |   |   |
| 19 | 月  | ごはん      | 牛乳 | はまちのしょうがソースかけ  | 酒ノ津わかめのみそ汁<br>牛肉とアスパラの炒め物 |                        | にんじん               | しょうが             | ごはん             | あぶら   | 682            | 24.6         | 21.9         | 2.3        | ★とっとりふるさと探検日～気高町～★…今年度も毎月19日の食育の日にあわせて、鳥取市の各地域の食材を使用した献立を提供します。今日は気高町産の天然わかめと、香り豊かなしょうがが登場します。                        |   |   |
| 20 | 火  | ごはん      | 牛乳 | いわしの煮付け        | ながいものすまし汁<br>高野豆腐の卵とじ     |                        | にんじん               | しいたけ             | ごはん             | あぶら   | 644            | 27.6         | 16.1         | 2.3        | ●ながいもについて…鳥取県中部で多く栽培されているながいもは、鳥取県の特産物の一つで、やわらかな砂丘地でのびのびと成長しています。生は粘りがありしゃきしゃきとした食感ですが、今日は汁に入れて煮ているのでほっくりとした食感が楽しめます。 |   |   |
| 21 | 水  | 大山小麦全粒パン | 牛乳 | ぎょうざ           | 海鮮塩ラーメン<br>三色和え           | いちごジャム                 | にんじん               | しょうが             | ごはん             | あぶら   | 619            | 25.0         | 22.6         | 3.8        | ●大山小麦全粒パンについて…大山のふもとで栽培された大山小麦を使ったパンです。小麦の2割は、石うすで皮を含んだままついた「全粒粉」を使っているため、白い小麦のパンに比べてビタミンやミネラル、食物繊維を多くとることができます。      |   |   |
| 22 | 木  | たけのこごはん  | 牛乳 | さわらのみそ焼き       | けんちん汁<br>さといものうま煮         |                        | にんじん               | ごぼう              | ごはん             | あぶら   | 579            | 26.1         | 14.1         | 3.1        | ●たけのこについて…春の味覚を代表する食材です。春先に地面から顔を出し、10日で竹になるほど早く成長します。今日は鳥取県で収穫されたたけのこを使った、たけのこごはんです。                                 |   |   |
| 23 | 金  | ごはん      | 牛乳 | ハムステーキ         | たらのスープ<br>だいずサラダ          |                        | にんじん               | たまねぎ             | ごはん             | あぶら   | 626            | 26.1         | 16.1         | 2.1        | ●だいずについて…たんぱく質を多く含む赤の仲間の食べ物で、からだをつくるものになります。豆腐や油揚げ、納豆、しょうゆ、みそなど様々な加工品に変化する、日常の食事に身近な食品です。今日は鳥取県産のだいずをサラダにたっぷり入れました。   |   |   |
| 26 | 月  | ごはん      | 牛乳 | 甘酢肉団子          | あご竹輪のすまし汁<br>ひじきの炒り煮      | A: バインゼリー<br>B: ココアムース | にんじん               | たまねぎ             | ごはん             | あぶら   | A 634<br>B 692 | 22.5<br>24.2 | 13.7<br>19.3 | 2.8<br>2.9 | ●あご竹輪について…山陰地方ではとびうおのことを「あご」と呼んでいます。あごのすり身を原料にした竹輪は、鳥取県の特産品にもなっています。あごのだしがよく効いたおいしいすまし汁を味わってください。                     |   |   |
| 27 | 火  | ごはん      | 牛乳 | さばの薬味焼き        | キムチスープ<br>チャプチェ           |                        | にんじん               | しょうが             | ごはん             | あぶら   | 617            | 26.4         | 16.5         | 3.0        | ●チャプチェについて…チャプチェとは、炒めた野菜と春雨を和えた韓国料理です。今日は鳥取県産の牛肉や八頭町産のしいたけなどを使用して、風味よく仕上げました。ご飯が進む一品です。                               |   |   |
| 28 | 水  | 米粉パン     | 牛乳 | いかリングフライ       | 野菜のコンソメ煮<br>ごぼうサラダ        |                        | にんじん               | たまねぎ             | ごはん             | あぶら   | 658            | 29.4         | 26.7         | 3.3        | ★かみかみ献立★…よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になるだけでなく、食べ物を消化しやすくなったり、脳の働きが活発になります。今日のかみかみ食材は、人気メニューの鳥取県境港市で水揚げされたいかリングフライです。             |   |   |
| 29 | 木  | ごはん      | 牛乳 | 豚肉の因幡のたれ炒め     | あじのつみれ汁<br>キャベツの昆布和え      | A: バインゼリー<br>B: ココアムース | にんじん               | しょうが             | ごはん             | あぶら   | 617            | 28.5         | 16.4         | 2.4        | ●あじについて…今日のつみれ汁には鳥取県産のあじ団子を取り入れています。あじなどの青魚の脂肪の部分には、血液をサラサラにして、生活習慣病の予防に役立つ成分が多く含まれています。                              |   |   |
| 30 | 金  | ごはん      | 牛乳 | 赤がれのらっきょうソースかけ | 新たまねぎのみそ汁<br>いりどり         |                        | にんじん               | しょうが             | ごはん             | あぶら   | 660            | 28.2         | 16.3         | 2.5        | ●新たまねぎについて…春に収穫して乾燥させずに出荷したものを新たまねぎといいますが、新たまねぎはやわらかく、甘味が強いのが特徴です。今日はみそ汁の実としてたっぷり使用しました。                              |   |   |

※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」「給食だより」「今日の給食」「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」「給食だより」がご覧いただけます。