



バランスのよい食事をしよう！



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
1	月	5月の給食目標は、「バランスのよい食事をしよう」です。食べ物には赤、黄、緑の3つの働きに分けることができます。給食は、この3つの色そろった食事の見本となりますようにしています。どの色の食べ物で、どんな働きがあるのか考えてみましょう。	大山小麦 コッペパン		手作りグラタン	じゃがいもときくらげの スープ ほうれんそうのソテー	とりく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	しろうねぎ きくらげ えのきたけ もやし しめじ にんにく キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも	バター オリーブあぶら	小学校 566	21.7	394	3.3	
2	火	★端午の節句献立★…5月5日はこどもの日、端午の節句ともいわれます。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、雛のぼりをあげたり、かしわもちやちまきを食べてお祝いする風習があります。	たけのこ ご飯		かつおの みそ香揚げ	てまりふのすまし汁 たこの酢の物	かしわもち	あぶらあげ かつお みぞ かまぼこ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しょうが たまねぎ えのきたけ しろうねぎ きゅうり	こめ さとう でんぶん なまふ はるさめ かしわもち	あぶら アーモンド ごま	758	29.2	299	3.2
8	月	★かみかみ献立★…よくかんで食べると、肥満防止、味覚の発達、言葉の発音、言葉の発達、脳の発達、歯の病気予防、がん予防、胃腸快調、全力投球と、よい効果がたくさんあります。『単弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね。	大山小麦 抹茶小豆 パン		たらのムニエル	ほうれんそうの卵スープ いかとらっきょうのサラダ		たら たまご いか	ぎゅうにゅう	まっちゃん パセリ にんじん ほうれんそう	キャベツ クリームコーン たまねぎ えのきたけ らっきょう きゅうり	コッペパン あずき こむぎこ でんぶん	バター マヨネーズ	584	26.2	326	3.1
9	火	切干大根は大根を千切りして乾燥させた食材で、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。今日は、鹿野町産の切干大根を使用して含め煮にしました。	ご飯		若鶏肉の レモンがらめ	しいたけと油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮	とりく あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく レモン たまねぎ しいたけ しろうねぎ さりしだいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	694	24.8	320	2.6	
10	水	今日は、鳥取県産の旬のたけのこやアスパラガスを使って、春野菜カレーを作りました。『旬の食材』とは季節ごとに食べごろをむかえる食材のことで、味が良く栄養価も高いです。給食センターでは旬の食材をたくさん取り入れるようにしています。	麦ご飯		三色エッグ	春野菜カレー コロコロサラダ	たまご ベーコン ぶたにく だいず ローズハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん	コーン えだまめ たまねぎ たけのこ アスパラガス しょうが にんにく なし きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら ごまあぶら	749	29.1	323	3.0	
11	木	今日のみそ煮に使っているさばは鳥取県産のものです。鳥取県では、さばを高級ブランドとして関西に売り出しています。今日は、魚が苦手な人でも食べやすいようにしょうがで臭みとり、鹿野町産のみそを使ってさばのみそ煮にしました。	ご飯		さばのみそ煮	わかめと魚そうめんの すまし汁 炒り豆腐	さば みぞ うおそうめん とりく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ほししいたけ しろうねぎ たまねぎ えだまめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	582	25.9	294	2.8	
12	金	今日は、納豆にひじきやコーン、鳥取県産の牛肉、豚肉、白ねぎを混ぜて味付けし、油でカラッと揚げた『納豆ボール』を作りました。鹿野学校給食センターの人気メニューの一つです。	ご飯		納豆ボール	豆腐竹輪のすまし汁 キャベツときぬさやの みそゆめ	なつとう ぎゅうにく ぶたにく ひじき たまご みぞ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しろうねぎ コーン たまねぎ しめじ キャベツ にんにく あまなつ	こめ でんぶん さとう	あぶら	689	28.0	329	2.3	
15	月	今は春キャベツがたくさん出回っています。春キャベツは、葉がやわらかく甘みがあるのが特徴です。今日は、鹿野町産の春キャベツをたっぷり使ってコンソメ煮にしました。	大山小麦 コッペパン		ハンバーグの デミグラスソース かけ	キャベツのコンソメ煮 ポテトサラダ	ぎゅうにく ぶたにく たまご ローズハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ エリンギ コーン しょうり	コッペパン パンこ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	600	25.7	329	3.5	
16	火	には、今がおいしい時期です。生命力が強く、1株で10回程度収穫できる野菜です。には、アジソンという成分が多く含まれていて、疲れをとるのを助ける働きがあります。今日も給食をしっかり食べて、午後からも元気に過ごしてください。	ご飯		あじのカレー揚げ	には豚汁 たけのこのきんぴら	あじ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん には とうがらし	しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ しめじ えだまめ	こめ こむぎこ でんぶん さいいも こんにやく さとう	カレールウ あぶら ごまあぶら	603	27.0	282	2.1	
17	水	ささみは、形が笹の葉に似ていることから付いた名前、脂肪が少なくやわらかく、風味は淡泊です。鶏肉の中で、最もたんぱく質を多く含み、低カロリーな部位です。今日は鳥取県産のささみを使用しました。	ご飯		ささみの フレーク焼き	いか団子のみそスープ ごぼうサラダ	ささみ いか とうふ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ひじき	しめじ ごぼう きゅうり	こめ パンこ コーンフレーク こむぎこ さとう	マヨネーズ ドレッシング	609	30.2	339	2.4	
													725	35.4	358	3.0	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



バランスのよい食事をしよう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)						おもに体の調子を整える(緑)				おもに熱や力のもとになる(黄)			エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g			
18	木	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみこたえのあるメニューにしています。今日は、角切りにした豚肉の肩ロースをから揚げにして、ナッツを使ったたれにからめました。デザートのかみかみ昆布は、しっかりかんで食べると旨味がよく感じられます。	ご飯		かみかみ豚肉	かきたま汁 ながいものそぼろ煮	かみかみ 昆布	ぶたにく だいず みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ しろねぎ ごぼう しょうが	ごめ でんぶん さとう ながいも こんにやく	あぶら アーモンド	小学校 676	29.0	298	2.6	中学校 812	34.7	312	2.9			
19	金	★とっとりふるさとお宝献立★…19日の食育の日は、鳥取県の各地域のお宝食材を使った献立を、市内の小中学校に一律に提供しています。5月は、鳥取港で水揚げされた『もさえび』です。遠い所への出荷は難しく、地元でしか味わえない食べ物です。	豆ご飯		もさえびのから揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 アスパラの塩こうじ炒め	19日 食育の日	もさえび とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース にんじん アスパラガス	しいたけ しろねぎ キャベツ たまねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ しおこうじ	あぶら	577	26.5	316	2.9	663	28.9	332	3.5			
22	月	今日は鳥取市産のグリーンアスパラガスを使用してスパゲッティを作りました。冬の寒さの中で育った春身は、味が濃いのが特徴です。旬の恵みを味わってください。	大山小麦 コッペパン		タンダーリーチキン	アスパラガスのスパゲッティ チンゲンサイと じゃがいものソテー	いちご ジャム	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パセリ にんじん アスパラガス チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく	コッペパン スパゲッティ しらたき じゃがいも いちごジャム	カレールウ あぶら	603	25.8	301	2.4	714	29.9	322	2.9			
23	火	はたはたは、鳥取港で多く水揚げされる魚の一つです。今日は、たまねぎとにんじんを使った甘酢だれをからめて、はたはたの南蛮漬けを作りました。	ご飯		はたはたの 南蛮漬け	雨滝ゆばのすまし汁 キャベツのおかかマヨ		はたはた ゆば とうふ シーチキン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ きゅうり	ごめ でんぶん こむぎこ さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	609	22.8	303	2.2	734	28.0	324	2.8			
24	水	ぜんまいは、土から顔を出し、渦巻き状に巻いた状態で伸びてきます。日本ではわらびと並び、山菜として昔から親しまれてきた食材です。ぜんまいには食物繊維が多く含まれていて、おなかの動きを活発にしてくれます。	むぎ 麦ご飯		焼肉	チンゲンサイのスープ ぜんまいのごま炒め		ぶたにく ぎゅうにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ しょうが えのきたけ ほししいたけ ぜんまい やし	ごめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	546	22.9	352	2.0	655	27.0	381	2.5			
25	木	立春から数えて88日目にあたる『十八夜』に摘み取られたお茶は、不老長寿の縁起物として、大切にされています。今年も5月2日に十八夜をむかえ、新茶の季節となりました。今日は、豆腐竹輪を使用して抹茶揚げを作りました。	ゆかり ご飯		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	若竹みそ汁 いりどり		とうふちくわ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	しそ まつちや にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ れんこん えだまめ しょうが	ごめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	596	22.1	308	3.4	718	27.0	337	4.2			
26	金	あじは今は旬です。脂肪が多い割にはくせがなく、旨味が強いおいしい魚です。味がおいしいため「あじ」と名付けられたと言われています。	ご飯		あじの香草焼き	肉じゃが にらの白和え		あじ ぎゅうにく さつまあげ とうふ みぞ	ぎゅうにゅう チーズ	こうそう にんじん にら	たまねぎ えだまめ コーン しめじ	ごめ じゃがいも しらたき さとう こんにやく	あぶら ごま	633	28.5	338	1.8	755	34.0	362	2.0			
29	月	鹿野町では昔からしょうが栽培が盛んです。給食センターでは、ほぼ1年を通して、鹿野町産のしょうがを使用しています。今日は、しょうがの香りと辛みを生かしたジンジャーソースを作りました。	大山小麦 コッペパン		豚肉の ジンジャーソース かけ	米粉ポタージュ アスパラサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ コーン しろねぎ きゅうり キャベツ	ごめ こむぎこ こんにやく さとう	バター ドレッシング	603	26.0	353	3.2	729	31.2	386	4.0			
30	火	今日は、鳥取県産のはまちのすり身を使用して一口サイズのさつま揚げを作りました。はまちの他に、白ねぎやごぼうも入れています。	ご飯		はまちの コロコロさつま揚げ	もずくのすまし汁 おからの炒り煮		はまち たまご とうふ かまぼこ おから あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しょうが しろねぎ ごぼう えのきたけ ほししいたけ	ごめ パンこ さとう こんにやく	あぶら	701	27.6	329	2.6	843	32.3	352	3.0			
31	水	山陰でよく獲れる「あご」は、なるべく身を軽くするため、食べ物体内にためない体になっています。尾びれで水面を叩いて飛び上がるので、身はひきまり『海のアスリート』とも呼ばれます。今日は、海のアスリート汁です。中学生のみなさんは、明日から東部総体ですね。鹿中のアスリートとなり、戦ってください。	ご飯		若鶏肉の 照り焼き	海のアスリート汁 (あごのみそ汁) 新たまねぎのカレー炒め		とりにく あご たまご みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん	しょうが ほししいたけ しろねぎ たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	カレールウ あぶら	575	29.3	275	2.2	682	34.2	286	2.8			

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。