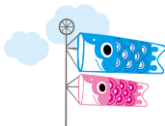
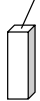
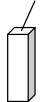




5月の予定献立表

バランスのよい食事をしよう



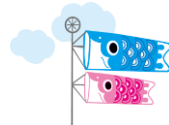
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	月	ごはん		しゅうまい	もずくスープ チンゲンサイの オイスターソース炒め		ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ	あぶら	小学校 601 中学校 673	小学校 21.1 中学校 23.3	小学校 13.6 中学校 14.5	小学校 2.4 中学校 2.8	●もずくについて・・・もずくは他の海そうにはりついて育つため、「藻につく」から「もずく」と呼ばれるようになりました。ヌルヌルとしたぬめりは、フコイダンという食物繊維で、血液中のコレステロールの上昇を抑える働きをします。また、カルシウムや鉄分が豊富に含まれています。鳥取の海でもとれますが、近ごろは沖縄産が多いです。
2	火	ごはん		竹輪の抹茶揚げ	しいたけとふのすまし汁 炒り豆腐		ちくわ かまぼこ ぶたにく とうふ あおだいず	ぎゅうにゅう	まっちゃん にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	ごはん こむぎこ やきふ さとう こんにやく	あぶら	669 741	25.3 27.8	17.5 18.0	2.9 3.3	●抹茶について・・・新茶の時期になりました。今日は小麦粉に抹茶を混ぜて衣を作り、竹輪の抹茶揚げにしました。抹茶にはカテキンという渋み成分や、リラックス効果のある成分が含まれています。また、カテキンには細菌やウイルスから体を守り免疫力を高める抗酸化作用もあります。疲れるのでやすいこの季節に上手に取り入れてください。
8	月	ごはん		根菜入り平つくね	じゃがいものみそ汁 はりはり和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ れんこん ごぼう キャベツ たくあん	ごはん さといも じゃがいも	ごまあぶら	621 710	19.8 22.4	14.9 16.2	2.5 3.0	●ごはんについて・・・給食のご飯は、鳥取市明治・豊実地区で収穫されたコシヒカリとひとめぼれのブレンド米「おかわりくん」です。日本で昔から主食として食べられてきたごはんは、毎日を元気に過ごすために必要な栄養素の炭水化物を多く含んでいます。地元で育ったおいしいお米をしっかり食べましょう。
9	火	ごはん		かつおのフライ	若竹汁 きんぴらごぼう	ちまき	かつお ぶたにく あおだいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし	たけのこ たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん こんにやく さとう パンこ こむぎこ ちまき	あぶら	650 741	24.1 27.8	14.0 15.5	1.9 2.2	★端午の節句献立★・・・子どもたちの健やかな成長を祝う、日本の伝統的な行事です。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願うたけのこ、もちを香りのよいささでつつんだちまきを取り入れました。
10	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	ブロッコリーと マカロニのスープ ほうれんそうのサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうがらし ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ にんにく スイートコーン キャベツ	コッペパン マカロニ でんぷん じゃがいも	あぶら ドレッシング	554 674	24.4 28.8	19.2 22.3	3.1 4.0	●大山小麦について・・・鳥取市の学校給食用コッペパンには、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のすその豊かな大地で育った小麦を使用しています。きめ細かなしっとりとした味わいのあるパンです。地元の恵みに感謝していただきましょう。
11	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ	厚揚げとなが いものみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あつあげ ちくわ みそ あおだいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん	ごはん こむぎこ でんぷん ながいも さとう	あぶら	742 853	27.1 30.8	26.5 29.8	2.4 2.8	●牛乳について・・・牛乳には、骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。カルシウムは、バランスの良い食生活を心がけていても不足しがちな栄養素です。学校給食には毎日200ml(ミリリットル)の牛乳がつけます。
12	金	ごはん		あじの甘酢煮	五目煮 春キャベツのしょうが炒め		あじ とりにく さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう しめじ キャベツ しろねぎ えだまめ しょうが	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	654 735	29.8 32.6	12.6 13.3	2.2 2.4	●あじについて・・・あじのような背の青い魚の脂には、脳の働きを活発にしたり、血液の流れをよくしたりするDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)という成分が含まれています。健康な体をつくるためにも、旬の魚を進んで食べましょう。
15	月	ごはん		豚肉の塩だれ炒め	あご竹輪とそう めんのすまし汁 金時豆の含め煮		ぶたにく あごちくわ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ にんにく	ごはん さとう そうめん	あぶら ごまあぶら	660 756	24.1 27.2	14.2 15.4	3.2 3.6	●あご竹輪について・・・私たちの暮らしている山陰地方では、とびうお(飛魚)のことを「あご」と呼んでいます。そのあごのすり身を原料にしたあご竹輪は、鳥取県の特産品にもなっています。あごのうまみたっぷりの、そうめんのすまし汁を味わって食べてください。
16	火	ごはん		若鶏肉のカレー焼き	たまねぎのスープ いかとわかめのサラダ		とりにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう	オリーブあぶら	574 659	22.7 26.2	13.4 14.8	2.1 2.5	●わかめについて・・・鳥取市気高町の酒ノ津でとれたわかめは、肉厚で香りがとても良いのが特徴です。わかめは、骨や歯を丈夫にするカルシウムや、体の働きを活発にするヨウ素などの無機質がたくさん含まれています。今日はわかめを入れたサラダにしました。磯の恵みを感じながら食べてください。
17	水	大山小麦 コッペパン		ブロッコリーコロッケ	わったいなビーフシチュー きぬさやのアー モンドソテー	ちゅう (中) ヨーグルト	ぎゅうにく (中)ヨー グルト	ぎゅうにゅう (中)ヨー グルト	ブロッコリー にんじん トマト きぬさや	たまねぎ しろねぎ しめじ グリーンピース キャベツ	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	661 830	21.6 27.4	22.3 27.3	3.8 4.6	●牛肉について・・・牛肉には、たんばく質が多く含まれています。たんばく質は、筋肉、皮ふ、内臓、髪の毛、血など、私たちの体をつくるもとになります。また、肉類の中でも特に鉄分が多く含まれ、貧血予防にも効果的です。今日はビーフシチューで牛肉を味わいましょう。

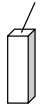
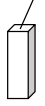
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



5月の予定献立表

バランスのよい食事をしよう



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・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・ 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 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					
18	木	ご飯		さけの塩焼き	けんちん汁 かみかみ炒りどり	ヨーグルト (小)	さけ とうふ とりにく あおだいず	ぎゅうにゅう (小)ヨーグルト	にんじん ねぎ	ごぼう ほししいたけ たけのこ	ごはん さといも さとう こんにやく	あぶら	小学校 650	小学校 31.0	小学校 15.2	小学校 2.3	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」としてかみごたえのある食材を使った献立が登場します。今日のかみかみ食材はごぼうとたけのこです。よくかんで食べることは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳の働きも活発にしてくれます。かむことを意識して食べましょう。
19	金	ご飯		★もさえびフライ	あじのつみれ汁 春のいろどりサラダ		もさえび あじ みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	しょうが しいたけ しろねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	609	22.0	16.5	2.2	★ふるさと鳥取お宝献立★・・・今年度の毎月19日の献立は、「ふるさと鳥取お宝献立」として鳥取県内で栽培される、鳥取県を代表とする海の幸、山の幸のお宝食材を使った献立を取り入れます。今月は、今が旬の『もさえび』です。山陰沖で水揚げされるもさえびは、甘みが強く、生で食べるお刺身がよく知られていますが、今日は、もさえびのフライにしました。お楽しみに！
22	月	ご飯		さばの塩焼き	雨滝ゆばのすまし汁 キャベツのみそ炒め		さば ゆば さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	だいこん たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう	あぶら	605	24.1	16.4	2.2	●雨滝ゆばについて・・・国府町 雨滝は、雪解けの水を山いっぱいに蓄えたおいしい湧き水が出ます。その水と甘味が強い鳥取県産の大豆から、豆腐やゆばなどが作られています。今日はすまし汁に使用しています。おいしい水と大豆から作られたゆばを味わって食べてください。
23	火	ご飯		ホイコーロー	にらとたまごのスープ フルーツミックス		ぶたにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし にら	キャベツ にんにく たまねぎ きくらげ みかん りんご	ごはん さとう でんぶん いちごゼリー	あぶら ごまあぶら	594	22.5	11.7	2.1	●豚肉について・・・豚肉は他の肉類に比べて、ビタミンB1を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える働きがあります。また、疲労回復にも効果があります。今日は、鳥取県産の豚肉とたっぷりの旬のキャベツを使い、学校給食で人気のホイコーローにしました。
24	水	米粉パン		メンチカツ	日本海のシーフード スープスパゲッティ だいずのトマト煮		ぶたにく いか たこ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ にんにく えのきたけ エリンギ	こめこパン スパゲッティ パンこ こむぎこ さとう	あぶら	721	35.6	26.3	3.4	●だいずについて・・・体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれているので「畑の肉」と言われます。秋に収穫されますが、乾燥させたり、水煮加工して保存したりすることにより、一年中食べることができます。今日はだいずを甘酸っぱいトマトと一緒にトマト煮にしました。
25	木	ご飯		チキンフランクの ケチャップソースかけ	カレーシチュー ブロッコリーサラダ		とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	746	24.0	22.1	3.2	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーに多く含まれるβ-カロテンやルテインには抗がん作用があり、高い栄養価と効果から注目されている食品の一つです。鳥取県では近年各地で栽培が盛んになり、給食でも多く使用しています。日差しが強い時期になりました、色素の沈着を抑制しシミなどを防ぐビタミンCも含まれています。
26	金	たけのこご飯		赤がれいのから揚げ	たまねぎのみそ汁 こまつなの煮びたし		かれい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん たけのこ たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん こむぎこ でんぶん やきふ さとう	あぶら	565	23.4	14.5	3.0	●たけのこについて・・・たけのこは3月から5月の下旬に出回る竹の地下茎から出た若い茎を食べています。掘りたては、やわらかくえぐみも少なく特有の甘みがあります。鳥取市の学校給食では、八頭町船岡産や倉吉市産のものを使用しています。今日は今が旬のたけのこを使ってたけのこご飯にしました。
29	月	ご飯		イナバのアジつくね	酒ノ津わかめのみそ汁 切干大根の含め煮		あじ ぶたにく みそ あおだいず	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ きりぼし だいこん しょうが	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	666	26.6	17.4	2.7	●切干大根について・・・だいこんを細く切り、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、成長期のお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含め煮にしました。
30	火	ご飯		厚焼きたまご	豚汁 きゅうりとにらの甘酢和え		たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし しろねぎ きゅうり	ごはん さとう こんにやく さといも		584	21.6	13.7	2.3	●にらについて・・・にらはねぎの仲間、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、スタミナ食材としても利用されます。今日は甘酢和えに使用しています。
31	水	大山小麦 黒糖パン		いかのフライ	ブロッコリーとたけ のこのスープ アスパラガスとツナのサラダ	(中) 棒チーズ	いか ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう (中)チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ きゅうり グリーンアスパラガス キャベツ	コッペパン こくとう はるさめ にむぎこ パンこ	あぶら	535	21.6	16.7	3.2	●アスパラガスについて・・・アスパラガスは、一つの株から何本も出る若い芽を食べます。元々の言葉の意味「新芽」「一度に出る」のとおり食べ物です。生命力が強く、一日に5〜6cmぐらい伸びるものもあります。5月の今が旬の野菜です。鳥取市では河原町で主に収穫されています。季節の味を味わいましょう。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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」「給食レシピ」がご覧いただけます。