

5月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしょくめくひょう
鳥取市の今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしょく
鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	曜日	 <small>こんだて しょくひん</small> 献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のはたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・たまご 豆・豆腐など	牛乳・乳製品 小魚・海苔など	色の濃い野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油 類
1	月	☆抹茶小豆パンについて 5月は新茶の時期です。今日は、大山小麦コッペパンに抹茶と小豆を練りこんだ抹茶小豆パンにしました。春ならではのメニューを味わって食べてください。	抹茶小豆パン		手作りグラタン	ココロ野菜スープ 春キャベツのソテー	ちまき (河原第一小、 佐治小、河原中)	とりにく ベーコン あずき	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも ちまき	バター あぶら	(小) 673 (中) 814	(小) 25.1 (中) 29.5	(小) 464 (中) 526	(小) 3.5 (中) 4.2
2	火	★【端午の節句献立】★ こどもの日は「端午の節句」ともいい、子どもたちが健やかに成長してほしいという願いを込めてお祝いします。かつおには、「困難に打ち勝つように」という願いがあり、デザートのにちまきには「病気を悪くすることを追い払う力がある」と言われています。	ちらし寿司		かつおのみそ香揚げ	若竹汁 干草和え	ちまき (散岐小、西郷小、千代南中)	かつお みそ とうふ ローズハム	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ きぬさや こまつな	ほししいたけ もやし しょうが えのきたけ	ごめ さとう でんぷん ちまき	あぶら ごまあぶら	697 786	30.2 34.5	347 372	2.7 3.4
8	月	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日はかみこたえのあるれんこんやごぼうを入れたつくねを給食センターで手作りしました。しっかりかんで食べましょう。	大山小麦コッペパン		かみかみつくね	春キャベツのコンソメ煮 じゃがいものソテー	いちごジャム	ふたにく とうふ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	れんこん スイートコーン キャベツ たまねぎ ごぼう えだまめ	コッペパン さとう じゃがいも でんぷん いちごジャム	あぶら	658 774	24.8 28.3	315 336	3.6 4.3
9	火	☆アスパラガスについて 今日のみそ炒めの中には、河原町産のアスパラガスが入っています。アスパラガスは1日に10cmも伸びるパワーを持っている野菜です。今が旬で、河原町でたくさん作られているため、今月の給食にたくさん登場します。	ご飯		たらの黄金揚げ	酒ノ津わかめのすまし汁 河原アスパラガスのみそ炒め	ちまき(用瀬小)	たら ふたにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	にんにく たまねぎ	ごめ ごむぎこ ちまき でんぷん さとう	あぶら ごま	643 742	27.1 31.5	336 366	2.5 3.0
10	水	☆とっとりっこ焼きについて とっとりっこ焼きは、鳥取県自産の食材である「砂丘長いも」「するめいか」「白ねぎ」などを県産の米粉と混ぜてお好み焼き風に焼いたものです。長いもは食感を味わえるよう四角に切りました。	菜めし		とっとりっこ焼き	豚汁 切干大根の酢のもの		いか ふたにく いとまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ もやし しろねぎ もやし きりぼしだいこん ごぼう	ごめ さつまいも ごむぎこ こむぎこ	ノンエッグマヨネーズ	627 730	21.4 24.6	332 354	2.9 3.4
11	木	☆にらについて にらは、春から夏が旬の緑黄色野菜です。特有の香りの成分「アリシン」には、疲労回復や食欲増進などの働きがあります。今日は、河原町でつくられたにらを使ったにらたまみそ汁です。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	にらたまみそ汁 きんぴらごぼう		とりにく たまご みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ ごぼう	ごめ でんぷん こんにゃく ごむぎこ じゃがいも	あぶら	691 802	27.1 31.2	285 302	2.3 2.7
12	金	☆もすくについて もすくは他の海そうにはりついて育つため、「藻につく」から「もすく」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、お腹の調子を整える働きがあります。	ご飯		さわらのみそマヨ焼き	もすくスープ ツナときゅうりの和え物	夏みかんゼリー	さわら みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごめ さとう なつみかんゼリー	ノンエッグマヨネーズ	663 760	24 27.8	315 333	2.6 2.9
15	月	☆チキンのマーマレード焼きについて 今日は、鳥取県産の鶏肉に、しょうがやにんにく、マーマレードなどを漬けこんで焼いたチキンのマーマレード焼きです。マーマレードを使うことで肉がやわらかくなったり、出来上がりの照りが良くなる効果があります。	大山小麦コッペパン		チキンのマーマレード焼き	ミートソーススパゲッティ ほうれんそうのソテー		とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ しょうが スイートコーン にんにく	コッペパン マーマレード スパゲッティ	あぶら	750 897	30.7 36.4	336 366	2.9 3.6
16	火	☆山菜について 山菜には、ぜんまいやわらび、ふき、たらの芽など多くの種類があります。独特の風味や食感が春の訪れを感じさせます。今日はわらびと、ミズ、たけのこが入った炊き込みご飯です。	山菜ご飯		かれのいから揚げ	あご竹輪のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく かれい あごちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	ぜんまい たまねぎ ふき えだまめ えのきたけ	ごめ でんぷん さとう ごむぎこ こんにゃく	あぶら	621 729	27.8 32.6	364 395	3 3.7
17	水	☆さつき汁について 5月に旬を迎える絹さや、たけのこ、わかめを使ったこの時期ならではのみそ汁です。絹さやは、調理員さんが一つ一つすじを抜いておいてあげています。今しか味わえないみそ汁をおいしくいただきます。	ご飯		境港サーモンの塩こうじ焼き	さつき汁 アスパラのごま炒め		サーモン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス きぬさや	たけのこ キャベツ たまねぎ	ごめ しおこうじ さとう	ごま ごまあぶら	582 673	26.1 30.4	327 351	2.3 2.8

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくめいひょう
鳥取市の今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



とっとりしりつつかわほらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
							魚・肉・たまご 豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油類
18 木	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日はかみかみフルーツミックスに入っているナタデココや白玉をよくかんで食べましょう。	ごはん	牛乳	スタミナ焼肉	中華スープ かみかみフルーツミックス	デザート その他	ふたにく みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ もやし パイン しょうが えのきたけ もも にんにく おしひーし スイートコーン みかん	こめ あぶら さとう ナタデココ でんぷん しらたまもち	あぶら	(小) 621	(小) 24.4	(小) 269	(小) 2.1
19 金	★【ふるさととっとりお宝献立】★ 今年度から新しく、毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。5月のテーマは鳥取港で水揚げされた「もさエビ」です。鳥取県の恵みを味わっていただきます。	麦入りごはん	牛乳	もさエビのフライ (2個)	春野菜カレー 酒ノ津わかめのサラダ		えび ふたにく とりにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ きゅうり たけのこ おしひーし にんにく	こめ じゃがいも	あぶら	708	25.8	315	3.2
22 月	★グリーンピースについて グリーンピースはえんどう豆が成長しないうちに収穫したもので、今が旬の食べ物です。今日は、すりつぶしたグリーンピースがポタージュの中に入っています。	大山小麦 コッペパン	牛乳	春野菜 ハンバーグ	グリーンピースのポタージュ ブロッコリーのサラダ		ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス グリーンピース にんじん ブロッコリー	たまねぎ たけのこ スイートコーン キャベツ	コッペパン パン さとう じゃがいも		780	30.2	518	2.9
23 火	★さばについて さばに含まれる脂の中には、脳の発育や記憶力を良くする効果があるとされているため、成長期のみなさんに積極的に食べてほしい魚です。さばはみそと相性が良く、みそがさばの独特のくせと脂をうまくに変化させます。	ごはん	牛乳	さばのみそ煮	筑前煮 たことわかめの酢の物		さば とりにく あつあげ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	れんこん ごぼう きゅうり	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	697	27.3	317	2.6
24 水	★たけのこについて 鳥取県東部では特に八頭町船岡が生産の盛んな地域です。たけのこは成長が早く、1日にメートルぐらい伸びるものもあります。今が旬の野菜なので、今月の給食に特に多く使用しています。	たけのこごはん	牛乳	はたはたのから揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 切干大根の茗め煮		あぶらあげ ゆば はたはた とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	こめ でんぷん ごむぎこ さとう	あぶら	589	22.7	356	3.2
25 木	★干ししいたけについて 今日の卵スープの中には、鳥取県産の干ししいたけが入っています。しいたけを日に当て乾燥させることによって栄養価が高くなります。特に、カルシウムの吸収を良くする「ビタミンD」という栄養は、生のしいたけと比べて約9倍になります。	ごはん	牛乳	酢豚	卵スープ 中華野菜炒め		ふたにく たまご ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	しょうが もやし たけのこ たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん ごむぎこ さとう	あぶら	656	27.8	280	2.9
26 金	★あじについて あじは、春が旬の魚です。あじの脂には脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。今日は、鳥取港で水揚げされた新鮮なあじのすり身を使って給食センターでつみれを作りました。	ごはん	牛乳	若鶏肉のしょうが焼き	あじのつみれ汁 ほうれんそうのおかか煮	ヨーグルト	とりにく かつおぶし あじ みぞ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが ごぼう えのきたけ キャベツ	こめ でんぷん	あぶら	651	30.5	329	2.5
29 月	★新たまねぎについて 善に収穫し、乾燥させずに出荷したものを新たまねぎといいます。新たまねぎはやわらかく、甘みが強いのが特徴です。今日は、河原町で作られたたまねぎをサラダの中に入れました。	米粉パン	牛乳	かぼちゃフライ	ビーフシチュー 新たまねぎのサラダ	(中)手作り カルピスゼリー	ふたにく ぎゅうにゅう いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	セロリ パイン たまねぎ スイートコーン きゅうり	こめ パン じゃがいも カルピス	オリーブあぶら	696	25.7	290	3.2
30 火	★チンゲンサイについて 中国語で「茎の青い葉」という意味があります。中国から伝わった野菜で、くせがないので炒め物やスープなど様々な料理に使われています。ビタミンAやカルシウム、鉄分などが豊富な緑黄色野菜です。	ごはん	牛乳	若鶏肉のアーモンドがらめ	チンゲンサイのスープ にらともやしのナムル		とりにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ もやし	こめ でんぷん さとう ごまあぶら	あぶら アーモンド	657	24.3	290	2.4
31 水	★絹さやについて えんどう豆の中で、「若さや」として食べるのが絹さや(さやえんどう)です。絹さやは他の豆類と比べてビタミンが豊富で、特にビタミンCが多く含まれています。今が旬の味覚を味わってください。	ごはん	牛乳	あじの カレーニエル	きぬさやとさつまいものみそ汁 豚肉とたけのこのピリ辛煮		あじ あぶらあげ ふたにく みぞ	ぎゅうにゅう	パセリ きぬさや にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	こめ ごむぎこ さとう こんにゃく	バター あぶら	677	27.3	313	2.1
													742	29.0	332	2.4

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。