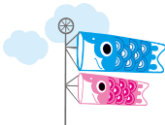
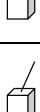
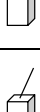
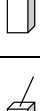




5月の予定献立表

バランスのよい食事をしよう



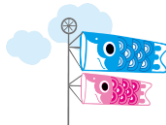
日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 献立の主題とメッセージ 
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんばく質 g	脂 質 g	食塩 g	
							だい せん 第1群	だい せん 第2群	だい せん 第3群	だい せん 第4群	だい せん 第5群	だい せん 第6群					
1	月	ごはん		しゅうまい	もずくスープ チンゲンサイの オイスターソース炒め		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・・・もずくは他の海藻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、はだをきれいにする働きがあります。花粉症や日焼けではだのトラブルが起きやすいこの時期に、ぴったりの食材です。
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 にんじん ねぎ	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、リラックス効果のある成分や、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のあるカテキンが含まれています。疲れのでやすいこの季節に上手に取り入れてみましょう。	
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	●ご飯について・・・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飯は、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と食べましょう。	
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は、栄養価も高く長期の保存に適しており、昔は携帯用保存食としても活用されていました。今日は、かつおの他に元気にたくましく育つよう願うたけのこや香りの良いささでつつんだちまきを取り入れました。
10	水	だいせんこむぎ 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 でんぶん じゃがいも	あぶら ドレッシング	564 674	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は、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など、大山のふもと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		わかどりにく 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 でんぶん 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。学校給食では毎日200ml(ミリリットル)の牛乳を飲むことで、カルシウム不足を補い、一緒に食べる食品のカルシウム吸収率も高めています。
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、血液の流れを良くしたりする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		ぶたにく 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		わかどりにく 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。磯の香りを感じながら食べてください。
17	水	だいせんこむぎ 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	(中) ヨーグルト	ぎゅうにく (中)ヨーグルト	ぎゅうにゅう 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 グリンピース 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。	

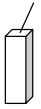
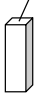
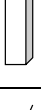
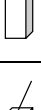
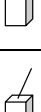
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。



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 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	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 中学校 676	小学校 31.0 中学校 33.9	小学校 15.2 中学校 13.9	中学校 2.3 中学校 2.8	★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
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	たまねぎ 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	609 736	22.0 27.0	16.5 20.2	2.2 2.9	★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
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	605 711	24.1 30.7	16.4 18.8	2.2 2.8	●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 たまねぎ にら きくらげ みかん りんご	キャベツ にんにく たまねぎ えのきたけ 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	594 677	22.5 25.4	11.7 12.7	2.1 2.3	●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るので、疲労回復に効果がありま
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 さとう こむぎこ	あぶら	721 826	35.6 40.8	26.3 28.6	3.4 4.1	●だいずについて…だいずは、肉や魚と同じくらいたんぱく質が多く含まれているので、「畑の肉」と言われ、血や筋肉、骨、歯など体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産のだいずを水煮に加工したものを甘酸っぱいトマトと一緒に煮込みました。
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 なし 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	746 871	24.0 27.9	22.1 25.8	3.2 4.1	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、β-カロテンやビタミンCなどを多く含む栄養価が高い野菜です。β-カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保ち、感染症から体を守る働きがあります。ま
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	565 636	23.5 25.4	14.5 15.2	3.0 3.7	●たけのこについて…たけのこは3月から5月下旬に出回る竹の地下茎から出た若い茎を食
29	月	ご飯		イナバのアジつくね	酒ノ津わかめのみそ汁 切りぼしだいこん 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	666 767	26.6 30.2	17.4 19.4	2.7 3.2	●イナバのアジつくねについて…昨年度「ふるさと鳥取学校給食こんだてコンテスト」において、小学生の児童が考案したメニューです。魚が苦手な人でも、鳥取でとれるおいしい魚が食べられ
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	あぶら	584 650	21.6 23.3	13.7 14.0	2.3 2.7	●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の吸収を促して、エネルギーの生成が活発になります。また、その効果を長く持続する働きがあるので、スタミナ食材としても利用されます。今日は、きゅうりとにらの甘酢和えです。
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	ちゅう (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 グリーンアスパラガス	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ	コッペパン こくとう はるさめ こむぎこ パンこ	あぶら	535 698	21.6 29.0	16.7 23.7	3.2 4.3	●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。元々の言葉の意味は、「新芽」「一度に出る」とおりの食べ物です。生命力が強く、一日に5〜6cmぐ

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。