

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
Kcal	g	g	g													
1月	新緑がまぶしく、さわやかな風ふく5月。入学・進級して、早くも1ヶ月が過ぎました。新しい生活にもそろそろ慣れましたか？ 今月のめあては『バランスのよい食事をしよう』です。 バランスのよい食事について、一緒に考えてみましょう。	ご飯		いかフライのらっきょうタルタルソースかけ	もずく汁 こまつなと豚肉の炒め物		いか たまご かまぼこ ふたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ らっきょう えのきたけ きゅうり	ごはん パンこ	あぶら マヨネーズ	661 756	24.3 27.9	287 301	1.9 2.2
2火	★5月5日は端午の節句★ 5月5日は、子供の日です。端午の節句とも言われます。 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、鯉のぼりをあげたり、柏餅やちまきを食べて、お祝いする習慣があります。	ご飯		豚肉の南蛮焼き	きゅうりのみそ汁 若竹煮	ちまき	ふたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし さやいんげん	きゅうり たまねぎ たけのこ じゃがいも ちまき	ごはん さとう じゃがいも ちまき	あぶら ごま	695 794	25.8 29.5	296 318	2.2 2.6
8月	★よくかんで食べよう！(8のつくの日はかみかみデー) 毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。いつまでもおいしく楽しく食事をするために、健康で丈夫な歯を保つことは大事です。今日もしっかりかんで食べましょう。	ご飯		かつおのみそ香揚げ	善のつぱ汁 きゅうりの塩こうじ炒め		かつお みそ あつあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ きゅうり わらび しめじ	ごはん さとう こんにゃく でんぶん しおこうじ ちまき	じゃがいも アーモンド	680 788	28.8 33.2	330 350	1.7 2.6
9火	★高野豆腐について★ 豆腐を凍らせて低温で熟成し乾燥させた保存食です。昔、冬場に豆腐を屋外に放置して偶然作り方が発見されたようです。	ご飯		若鶏肉の照り焼き	なめこのみそ汁 高野豆腐の五目煮		とりにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ	ごはん しょうが こんにゃく さとう	あぶら	611 706	31.3 36.2	332 353	3.2 3.7
10水	★大山小麦全粒パン★ 今年度から新しく登場します。大山山ろくの周辺地域で栽培された小麦を使用します。品種は、ミナミノカオリという種類の小麦粉と全粒粉を使用し焼き上げた県産小麦パンです。お楽しみに！！	大山小麦全粒パン		春のミートローフ	パイザヌスープ 海そうサラダ		とりにく ふたにく ぎゅうにく たまご かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス トマト	たけのこ セロリ きゅうり スイートコーン	コッパン パンこ じゃがいも	あぶら	611 706	31.3 36.2	332 353	3.2 3.7
11木	★バランスのとれた食事をしよう★ 食べ物には、赤・黄・緑の3つの色に分けることができます。 赤はからだをつくる、黄色はエネルギーになる、緑はからだの調子をととのえる働きがあります。	ご飯		ツナオムレツ	アスパラ入り善野菜カレー たくあんきんぴら		たまご ふたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス かぼちゃ とうがらし こまつな	たまねぎ たけのこ なし だいこん もやし	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	674 769	22.6 27.8	331 340	2.7 3.1
12金	学校給食は、この3つがそろったバランスのよい食事の見本です。 どの色の食べ物で、どんな働きがあるのか、考えながら食べてみましょう。	ご飯		かれのいから揚げ	チーズ入りふわふわたまご汁 うどの白和え	ふりかけ	かれのい たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	にんじん パセリ	まいたけ たまねぎ うど	ごはん さとう でんぶん パンこ こんにゃく	あぶら ごま ふりかけ	655 745	28.5 30.8	444 461	2.6 2.9
15月	★あじについて★ 魚の「あじ」の話です。「あじ」という名前は、「味とは、あじなり」と言われるように、「味」という言葉は、この魚が語源になったと言われています。脂肪が多いわりにはくせがなくて旨みの多い魚ですね。	たけのこ ご飯		あじのバジル焼き	きぬさやと厚揚げのみそ汁 五目ひじき		あぶらあげ あじ さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん バジル さやいんげん	たけのこ しめじ ほししいたけ ごぼう えだまめ きぬさや たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	658 767	30.7 35.6	367 404	2.6 2.8
16火	★豆腐竹輪について★ 江戸時代の鳥取城主であった池田光仲が、藩の財政が貧しく漁獲量も少なかったことから、豆腐と魚を大切なたんぱく質資源として混ぜ合わせることによって生まれたと言われてます。鳥取の郷土産物です。	ご飯		豆腐竹輪の抹茶揚げ	筑前煮 ほうれん草の干草和え		とうふちくわ とりにく たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれん草	たけのこ ごぼう もやし ほししいたけ ごむぎこ	ごはん こんにゃく でんぶん さとう ごむぎこ	あぶら	652 741	27.1 29.9	296 309	2.7 3.0
17水	★だいずについて★ だいずには肉や魚と同じくらいのたんぱく質が含まれていて、「畑の肉」と呼ばれています。今日は鳥取産のだいずを使ったポークビーンズで成長期に必要なたんぱく質がたくさんといれる献立です。	米粉パン		たらの黄金焼き	ポークビーンズ はるさめといかのソテー		たら たまご だいず ふたにく いか	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	きゅうり スイートコーン たまねぎ セロリ	こめこパン パンこ はるさめ じゃがいも さとう	あぶら	727 849	39.7 46.6	356 384	2.9 3.4

平成29年度 5月予定献立表



バランスのよい食事をしよう!

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐品)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
18 木	★キムチについて★ キムチは白菜などの野菜を塩漬けにして、とうがらしやにんにくなどと一緒に漬けたものです。とうがらしに含まれるカプサイシンは、免疫力を高める働きがあります。	ご飯		焼肉	キムチスープ 切干大根のナムル		ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし アスパラガス トマト にら	きゅうり なし たまねぎ はくさい しょうが きりほしだいこん ほししいたけ きゅうり	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	650 761	26.7 31.3	366 407	2.4 2.9
19 金	★ふるさと鳥取お宝献立★ 毎月19日の「食育の白」です。今年度は「ふるさと鳥取お宝献立」と題して鳥取県内の食材を取り入れた献立を作成します。今月は鳥取市のもさえびがお宝食材として登場します。	ご飯		もさえびのから揚げ	わかめと油揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		もさえび あぶらあげ わかめ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ	ごはん さとう ごむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら	712 829	26.8 30.9	290 304	2.3 2.8
22 月	★とっとりかき揚げについて★ きょうのかき揚げは、とっとりかき揚げという名前をつけました。だいず・豆腐竹輪・アスパラガス・白ねぎが鳥取食材です。たくさんの鳥取県の食材のコラボかき揚げです。	山菜ご飯		とっとりかき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれん草のごま和え		だいず とうふちくわ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス ほうれん草 にんじん	しろねぎ しょうが わらび ぜんまい ほししいたけ	ごはん ごめこ こんにゃく	あぶら ごま	680 788	28.8 33.2	330 350	2.2 2.6
23 火	★にらについて★ 今が旬の時期です。生命力が強くて1株から10回くらい収穫できます。にらには疲れをとる働きがあります。今日はすまし汁に使っています。午後からも元気に学習ができるためにも残さず食べてください。	ご飯		さばのピリ辛焼き	にらと豆腐のすまし汁 いりどり		さば みそ わかめ とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが にんにく しめじ たけのこ たまねぎ えだまめ れんこん	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	604 700	27.9 32.3	296 311	2.0 2.4
24 水	★じゃがいもについて★ じゃがいもは、インドネシアのジャカルタから長崎に伝わりました。最初はじゃがたらいとも呼ばれていましたが、やがてじゃがいもと呼ばれるようになりました。ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。	大山小麦 コッペパン		三色エッグ	スパゲッティナポリタン じゃがいものソテー		たまご ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス パセリ にんじん トマト	スイートコーン たまねぎ しめじ にんにく	コッペパン マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら バター	670 788	27.0 31.4	310 329	2.3 2.8
25 木	★はたはたについて★ 鳥取県は、はたはたの漁獲量が全国でもトップクラスです。春に旬を迎え日本海でえさをたくさん食べて育っているため脂がのっているのが特徴です。	ご飯		はたはたのカレー揚げ	あごちくわのすまし汁 納豆あえ		はたはた あごちくわ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ えのきたけ きゅうり	ごはん ごむぎこ	あぶら マヨネーズ	687 802	27.4 32.3	317 336	2.3 2.7
26 金	★アスパラガスについて★ アスパラガスには疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれています。鮮やかなグリーンのアスパラガスを焼肉に使用しました。今月は青谷町でつくられたアスパラガスの登場です。	豆ご飯		いかのねぎソースかけ	いわしのつみれ汁 牛肉とアスパラの炒め物		いか たまご みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ねぎ アスパラガス	しょうが しろねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん さとう でんぷん じゃがいも しらたき	あぶら	602 688	31.1 34.2	286 298	2.8 3.1
29 月	★わかめについて★ わかめや昆布など海藻はどこから養分をとっているのでしょうか？それは、葉のような部分です。ふだん食べている葉のような部分は「葉体」といい、根のような部分には岩につく機能しかありません。	ご飯		さわらの照り焼き	ようこそ豆乳汁 わかめのジュージュ	そらまめ	さわら あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ しろねぎ エリンギ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	665 760	28.7 32.7	371 387	2.3 2.7
30 火	★鶏肉について★ 鶏肉には良質なたんぱく質が豊富に含まれ、筋肉など体を作るもとになります。今日は揚げた鶏肉にねぎやしょうがを使った薬味ソースをかけました。	ご飯		若鶏肉の薬味ソースかけ	沢煮焼 ほうれん草の和風タルタル和え		とりにく あぶらあげ まくろ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれん草 きぬさや	しょうが えのきたけ ごぼう たけのこ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	665 773	25.5 29.4	286 360	2.2 2.6
31 水	★塩こうじについて★ 塩こうじは塩、こうじ、水を混ぜて発酵させた調味料です。肉や魚をやわらかくしたり、炒め物や煮物、スープにも応用できます。今日は鳥取市の「野菜畑のシンデレラ」で作られた塩こうじです。	大山小麦 コッペパン		ポテトといかのプロハンサー	塩こうじスープ ゆでブロッコリー		いか ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	きゅうり セロリ たまねぎ まやべつ しめじ	コッペパン でんぷん ごむぎこ しおこうじ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	663 776	25.6 30.0	312 333	2.9 3.4

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。