

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	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・豆腐類)	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・いちも類・豆類)	6群(油脂)					Kcal
1 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。	ごはん		かつおのみそ香り揚げ	春ののっぺい汁 キャベツの塩こうじ炒め	(中) ちまき	かつお みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん おび ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ わらび しめじ	ごはん でんぷん こんにやく さとう じゃがいも (中) ちまき しおこうじ	あぶら ごま	小学校 中学校 930		44.5	426	3.4
2 水	新緑がまぶしく、さわやかな風が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。	大山小麦 コッパパン		たら黄金焼き	ボークビーンズ いゆとビーンズのオイスターソースソテー		たら いか たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう あおのり	トマト にんじん	スイートコーン たまねぎ セロリ キャベツ	コッパパン パンこ さとう じゃがいも ピーマン	あぶら		962	37.7	353	3
7 月	★とっとりかき揚げについて 鳥取県内の食材をふんだんに使い、給食センターで1つずつついでに揚げられています。大豆・豆腐竹輪・アスパラガス・白ねぎが鳥取の食材です。味わって食べましょう。	山菜ごはん		とっとりかき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれんそうのごま和え	(小) ちまき	とうふちくわ だいず とうにゅう たまご とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス おび ほうれんそう	さんさい もやし しょうが しいたけ えだまめ	ごはん こめこ さとう こんにやく しお(小) ちまき	あぶら ごま	750	29.2	346	2.2	
8 火	★よくかんで食べよう！(8の日はかみかみデー) よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達・言葉の発音ははっきり・脳の発達・歯の病気の予防・がん予防・胃腸快調・全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	ごはん		焼肉	たらキムチスープ 切り干し大根のナムル		ぶたにく みそ とうふ たら いか	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト にら	キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり なし きりほしだいこん はくさい	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	560 645	29.4 33.9	326 346	3.1 3.5	
9 水	★大山小麦全粒パンについて 大山山ろくの周辺地域で栽培された小麦を使用しています。品種は、ミナミノカオリという種類で、全粒粉を配合したパンです。	大山小麦 全粒パン		いかフライのタルタルソースかけ	ペイザンヌスープ アスパラガスサラダ		いか たまご ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ らっきょう セロリ スイートコーン きゅうり	コッパパン じゃがいも スイートコーン	あぶら マヨネーズ	651 754	27.5 31.6	290 303	2.2 2.5	
10 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。	ごはん		トマトオムレツ	春野菜カレー たくあんとこまつなのきんぴら		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト アスパラガス こまつな	たまねぎ たけのこ だいこん にんにく なし もやし	ごはん じゃがいも さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	776 906	29.4 34.0	361 389	2.1 2.5	
11 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。	ごはん		長いものピカタ	雨滝ゆばのすまし汁 若竹煮		だいず ゆば たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん おび さやいんげん	スイートコーン たまねぎ たけのこ えのきたけ たけのこ	ごはん ながいも こむぎこ さとう	あぶら	653 740	27.3 30.1	311 326	2.7 3.0	
14 月	★沢煮輪について 名前の由来はいくつかあるようですが、「沢」はたくさんという意味があり、たくさんの具の入ったあっさり味の味噌料理とされています。	ごはん		若鶏肉のから揚げ	沢煮輪 ほうれんそうの和風タルタル和え		とりにく あぶらあげ まぐろ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん おび ほうれんそう	えのきたけ ごぼう きゅうり たけのこ ほししいたけ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	661 771	30.8 35.7	360 395	2.3 2.7	
15 火	★たけのこについて たけのこ掘りをすると、根が地面にしっかりとってなかなか掘り出すことができません。たけのこの強さに負けないように元気に過ごしましょう。今日はたけのこご飯です。	たけのこご飯		あじの香味焼き	厚揚げときぬさやのみそ汁 五目ひじき		あじ さつまあげ あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん きぬさや	たけのこ ごぼう ほししいたけ えだまめ こんにやく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	615 721	31.1 36.4	289 304	2.8 3.3	
16 水	★米粉パンについて 鳥取市で栽培、収穫された米(主にコシヒカリ・ひとめぼれ・きぬむすめ)を原料として作られています。小麦粉で作られたパンに比べて水分が多いのでモチモチとした食感があります。	米粉パン		三色エッグ	スパゲッティナポリタン ジャーマンポテト	ヨーグルト	たまご ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	パセリ にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ	こめこパン スパゲッティ じゃがいも	あぶら	663 777	27.7 32.5	347 384	2.5 3.0	

F成30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)	2群(牛乳・乳類・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)				
17	木	★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たことで生まれたと言われています。鳥取の郷土産物です。	ごはん		豆腐竹輪の抹茶揚げ	筑前煮 うどの白和え	とうふちくわ とりにく さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん まっちゃ さやいんげん	たけのこ ごぼう うど ほししいたけ	ごはん ごまぎこ こんにゃく ごま でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ごま	小学校 716	32.1	385	1.9
18	金	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、気高町の鮭ノ津わかめの登場です。	ごはん		さわらの照り焼き	酒ノ津わかめとなめこのみそ汁 高野豆腐の五目煮	さわら さつまあげ とうふ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん おび グリーンピース	しょうが なめこ たまねぎ たけのこ	ごはん さとう こんにゃく		658	31.3	328	2.1
21	月	★ようこそ茶碗蒸しについて 青谷町のようこそ館さんから届く新鮮な豆乳を使った手作り茶碗蒸しです。学校給食で手作りの茶碗蒸しが食べられるのはとても幸運なことです。味わって食べてください。	山菜ごはん		とっとりかき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれんそうのごま和え	とうふちくわ だいす とうにゅう たまご とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス おび ほうれんどう	さんさい もやし しょうが しいたけ えだまめ	ごはん ごめこ さとう こんにゃく	あぶら ごま	791	32.1	324	2.9
22	火	★豆腐について 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として、昔から日本の食卓に欠かせない存在です。	ごはん		はまちのピリ辛焼き	にらと豆腐のすまし汁 じゃがいものそぼろ煮	はまち みそ とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	686	30.1	307	3.0
23	水	★ブロッコリーについて ブロッコリーには、がん細胞の増殖を抑える成分や、生活習慣病予防効果のある成分が含まれています。今月は青谷町でつくられたブロッコリーが登場する予定です。	大山小麦 コッペパン		フライドポテトと いかのプロパンサー	しほこうスープ ゆでブロッコリー	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー	しょうが たまねぎ キャベツ しめじ セロリ	コッペパン ごまぎこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	695	27.8	292	2.5
24	木	★あご竹輪について 山陰ではとびおのこを「あご」と呼んでいます。あごのすり身を原料にした竹輪は鳥取県の特産品になっています。あごのだしが効いたおいしいすまし汁を味わってください。	ごはん		若鶏肉の照り焼き	あご竹輪のすまし汁 海そうサラダ	とりにく あごちくわ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	おび しょうが えのきたけ キャベツ スイートコーン	ごはん しょうが えのきたけ キャベツ	あぶら	688	22.5	338	2.6	
25	金	★しょうがについて しょうがは、体を温めたり新陳代謝を活性にする効果があります。肉や魚のおいを消す効果や、殺菌効果のある「ショウガオール」という成分が含まれています。今日は、豚肉のしょうが焼きです。	ごはん		豚肉のしょうが焼き	キャベツと油揚げのみそ汁 たけのこの炒め物	ふたにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん おび さやいんげん	しょうが しめじ なし キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん さとう	あぶら	752	27.8	339	2.2
28	月	★納豆について 納豆の原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。	ごはん		かれいのから揚げ	ふわふわたまごスープ 納豆和え	かれい たまご なっとう まぐろ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ ほうれんどう	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん でんぷん	あぶら マヨネーズ	901	34.2	363	2.6
29	火	★いわしのつみれ汁について 鳥取県で水揚げされたいわしのすり身を使ったつみれ汁の登場です。しょうが・片栗粉・みそ・卵と合わせ、ひとつずつだんごに丸めた手作りのつみれ汁です。ひとつずつ味わって食べましょう。	豆ごはん		いかのねぎ焼き	いわしのつみれ汁 牛肉とアスパラガスの炒め物	いか ぎゅうにく あじ たまご みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース おび にんじん アスパラガス	にんにく ごぼう しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん しらたき	ごま あぶら	636	30.5	309	3.0
30	水	★春キャベツについて 春から初夏にかけて出回るキャベツを春キャベツと呼びます。水分が多いのでみずみずしくやわらかなのが特徴です。キャベツにはビタミンUが多く含まれていて、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれます。	米粉パン		春のミートローフ	コンソメスープ 春キャベツのコールスローサラダ	とりにく かまぼこ ふたにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	おび にんじん アスパラガス	たまねぎ セロリ しょうが キャベツ スイートコーン	ごめこパン パンこ じゃがいも	ドレッシング	674	26.9	310	2.2
31	木	★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。	ごはん		ししゃもの黒ごまあぶら	ようこそ豆乳汁 わかめのジュージュ	ししゃも あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん おび	しめじ えのきたけ しょうが とうもろこし	ごはん ごまぎこ じゃがいも	あぶら くろごま	616	31.7	290	2.7

★太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。