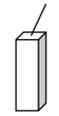
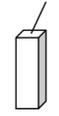
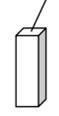
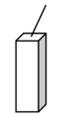
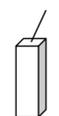




5月の予定献立表

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					
1	火	ごはん		竹輪の抹茶揚げ	豚汁 さやいんげんのごま和え	ほか	ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう みそ	まっちゃ にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら こむぎこ さといも ごま こんにやく	小学校 653	小学校 23.4	小学校 16.9	小学校 2.9	●竹輪の抹茶揚げについて…立春から数えて88日目の日を八十八夜と言います。この時期は茶摘みが始まる頃であり、八十八夜に摘まれた新茶は栄養価が高く、縁起物とされてきました。明日の八十八夜にちなで竹輪の抹茶揚げを取り入れました。	
2	水	大山小麦 コッパン		ドライカレー	春野菜のスープ こぶきいも	ほか	ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう あおのり	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	コッパン じゃがいも	小学校 573	中学校 25.0	中学校 19.5	中学校 3.5	●春野菜について…食べ物に栄養がたっぷり詰まり、もっとも新鮮でおいしく食べられる時期のことを「旬」と言います。今日は、キャベツやたまねぎなどの春野菜をたっぷり使ったスープです。旬の野菜を食べて季節を感じましょう。	
7	月	ごはん		根菜入り平つくね	じゃがいもとわかめのみそ汁 春キャベツの煮びたし	ほか	とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう れんこん たまねぎ キャベツ	ごはん さといも じゃがいも さとう	小学校 602	中学校 19.5	中学校 12.9	中学校 2.5	●わかめについて…海そう類には、無機質(ミネラル)が豊富です。わかめには丈夫な骨や歯を作るために必要なカルシウムや、体の発育を促すヨウ素が多く含まれています。どちらも成長期に積極的にとりたい栄養素です。	
8	火	ごはん		かつおのフライ	雨滝ゆばのすまし汁 たけのこのピリ辛炒め	ちまき	かつお ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん とうがらし	たまねぎ しいたけ たけのこ	ごはん こんにやく さとう こむぎこ ちまき パンこ	小学校 669	中学校 24.3	中学校 15.4	中学校 1.9	★端午の節句献立★…端午の節句は、子どもの健康や幸せを願う行事です。今日は、縁起がよいとされる旬の「かつお」、まっすぐ元気に育つように願いが込められている「たけのこ」を使用しました。また、病氣や災いから身を守るために食べられる「ちまき」も献立に取り入れました。	
9	水	大山小麦 コッパン		ミートボール	ベーコンとほうれんそうの スープスパゲッティ ごぼうサラダ	ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ	コッパン スパゲッティ ノンエッグ マヨネーズ	小学校 637	中学校 23.5	中学校 24.7	中学校 3.6	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、β(ベータ)-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β(ベータ)-カロテンは体の中でビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜を健康に保ち、かぜなどの病氣から体を守る働きがあります。さらに、ほうれんそうには成長期に不足しがちな鉄分も多く含まれています。	
10	木	ごはん		はまちの照り焼き	あご竹輪のすまし汁 じゃがいものカレー煮	ほか	はまち あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	小学校 629	中学校 24.0	中学校 16.1	中学校 2.5	●あご竹輪について…山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。あごのすり身で作るあご竹輪は、鳥取県の特産品です。表面を焼いた香ばしい香りと、かみごたえがあるのが特徴です。料理に使うとあごから出るだしを味わうことができます。今日は、すまし汁であごの香りやだしを味わいましょう。	
11	金	ごはん		春巻き	八宝菜 フルーツ白玉	ほか	ぶたにく いかに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが みかん りんご	ごはん はるさめ こむぎこ でんぶ だんご	小学校 727	中学校 23.5	中学校 17.4	中学校 1.6	●八宝菜について…八宝菜は中国の料理で、八は8種類のという意味ではなく「数が多くこと」、菜は「おかず」という意味があります。今日の給食では、豚肉、いか、きのこや数種類の野菜などたくさんの食材を使って作ります。野菜をたっぷりとることができる料理です。	
14	月	ごはん		豚肉と春キャベツの みそ炒め	しいたけとそうめんのすまし汁 ひじきの炒り煮	ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ キャベツ れんこん	ごはん さとう あぶら でんぶ そうめん ほししいたけ こんにやく	小学校 580	中学校 21.6	中学校 11.1	中学校 2.7	●しいたけについて…しいたけにはビタミンDが多く含まれています。カルシウムの吸収を促進して丈夫な骨や歯を作るのを助けます。しいたけを乾燥させ、干しいたけにすると、香りやうま味成分がぐっと増します。今日は、干しいたけを使ったすまし汁です。	
15	火	ごはん		あじの甘酢煮	こまつなのみそ汁 炒り豆腐	ほか	あじ みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ えのきたけ えだまめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	小学校 615	中学校 27.0	中学校 12.3	中学校 2.4	●あじについて…あじは一年中食べられる魚ですが、旬は5月から7月です。旬のものは、脂がのってうま味がしっかりあるのが特徴です。今日は、鳥取県境港で水揚げされたあじを甘酢煮にしました。	
16	水	米粉パン		トンカツ	きくらげとワンタンのスープ アスパラガスの塩こうじ炒め	ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ グリーン アスパラガス	きくらげ もやし キャベツ たまねぎ	ごはん さとう あぶら こむぎこ ワンタン しょうが みかんゼリー	小学校 606	中学校 27.4	中学校 22.1	中学校 3.4	●米粉パンについて…パンは小麦を原料に作りますが、米粉パンは、米を原料にして作ります。給食では鳥取市で栽培、収穫された米(主にコシヒカリ・ひとめぼれ・きぬむすめ)を使用して作っています。小麦粉で作るパンよりも水分量が多いので、しっとりとしていて、もちもちとした食感になります。	

*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・ 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					
17	木	ごはん		若鶏肉のハーブ焼き	ポークカレーシチュー ブロッコリーのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ なし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 715	小学校 26.1	小学校 18.6	小学校 2.7	●ブロッコリーについて…ブロッコリーのつぶつぶは花のつぼみです。この部分を食べるため花野菜と呼ばれます。体の抵抗力を高めるビタミンCなどの栄養素が、花を咲かせる前の小さなつぼみにぎゅっと詰まっています。
18	金	ごはん		赤がれいの しょうがあんかけ	ながいものみそ汁 酒ノ津わかめのごま酢和え		あかがれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ しょうねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう こむぎこ ごま でんぶん ながいも	あぶら	小学校 630	小学校 24.0	小学校 16.0	小学校 2.1	★とっとりふるさと探検献立～わかめ～★毎月19日は、「とっとりふるさと探検」として鳥取市のおいしい食べ物を献立に取り入れて紹介します。今月は、気高町酒ノ津で収穫される「わかめ」です。歯ごたえがしっかりあり、磯の香りが感じられるわかめを味わっていただきましょう。
21	月	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	もずくのみそ汁 高野豆腐の煮物		ぶたにく ぎゅうにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ とうがらし	らっきょう たまねぎ しょうが だいこん しめじ えだまめ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 608	小学校 22.1	小学校 15.0	小学校 2.4	●もずくについて…もずくは他の海そうにくっついて育つため、海そうという意味がある「藻」に「つく」で「もずく」と呼ばれるようになりました。ぬるぬるとしたもずくに含まれる食物繊維は、体の中の余分なものを外に出す働きがあります。今日は、つるつるとのどごしのよいもずくが入ったみそ汁です。
22	火	ごはん		はたはたのから揚げ	豆乳みそ汁 鶏肉とれんこんの炒め物		はたはた あつあげ とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	たまねぎ えのきたけ れんこん グリーンピース	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら	小学校 618	小学校 22.8	小学校 17.0	小学校 2.0	●豆乳について…大豆から作られる加工品の一つに豆乳があります。豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、加熱した後にこして作ります。今日は、サチユタカという鳥取県産大豆で作った豆乳を使用し、まろやかなみそ汁にしました。
23	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	アスパラガスのクリーム煮 ほうれんそうのサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん グリーンアスパラガス ほうれんそう	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	ドレッシング	593	24.4	21.2	2.9	●アスパラガスについて…今日は、アスパラガスのクリーム煮を取り入れました。アスパラガスから発見された、スタミナアップに役立つ成分であるアスパラギン酸が多く含まれています。アスパラガスを食べると体温が高くなる今の時期を元気に過ごしましょう。
24	木	ごはん		若鶏肉の 香味ソースかけ	豆腐とにらの中華スープ キャベツのツナ炒め		とりにく とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし にら	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	713	27.0	24.8	2.4	●にらについて…にらの香りは、たまねぎやにんにくと同じ香り成分のアリシンによるものです。アリシンはビタミンB1の吸収率を高めて、糖質から効率よくエネルギーを作り出すのを助けます。そのため、疲労回復や食欲増進に効果があると言われています。
25	金	たけのこ ごはん		いわしのおろし煮	なめこのすまし汁 たこの酢の物		いわし たこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ なめこ たまねぎ だいこん キャベツ きゅうり	ごはん ふ さとう		550	22.7	12.6	3.5	●たけのこについて…たけのこは芽が出るとぐんぐん伸びていき、1日に1メートル以上伸びることもある成長の早い野菜です。今日は、地元のたけのこを炊き込んだたけのこご飯です。ぐんぐんと伸びるたけのこのパワーを体に取り入れましょう。
28	月	ごはん		豚肉の梨ソースかけ	はまちのつみれ汁 切干大根の含め煮		ぶたにく はまち みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しょうが きりぼしだいこん なし	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	757	26.9	27.2	3.0	★かみかみ献立★「8」のつく日はかみかみ献立です。よく食べて食べることは消化をよくして胃腸の調子を整えたり、肥満を予防したりするなど全身の健康につながります。今日の豚肉の梨ソースかけは、角切りにした豚肉を油で揚げてかみごたえを出しました。
29	火	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが きゅうりの甘酢和え		さば ぎゅうにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		658	23.6	14.6	2.5	●さばについて…さばなどの背の青い魚には、脳の働きをよくしたり、血液をさらさらにしたりする質のよい脂が多く含まれています。今日は、さばの脂と相性のよい甘みのあるみそで煮込んださばのみそ煮です。
30	水	大山小麦 コッペパン		オムレツ	ABCマカロニのスープ だいずのトマト煮		たまご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	コッペパン マカロニ さとう	あぶら	557	24.5	19.4	3.3	●ABCマカロニのスープについて…今日のスープは、キャベツやブロッコリーなどの野菜やエリンギ、マカロニを入れた具がたっぷりのスープです。マカロニはアルファベットの形をしています。どんな文字があるか探してみてください。
31	木	ごはん		さわらのフライ	にらのみそ汁 はりはり和え		さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ たくあん	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	624	22.8	16.8	1.9	●はりはり和えについて…はりはり和えの「はりはり」は、食べた時にははりと聞こえたことからその名前がついたと言われています。千切りにしたたくあんを使った、かみごたえのある和え物なので、よく食べてみましょう。

※太子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。