



# 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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
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	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 こむぎこ さといも ごま こんにやく	あぶら	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んで竹輪の抹茶揚げを取り入れました。
2	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	春野菜のスープ こふきいも	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	コッペパン じゃがいも	あぶら	小学校 573	小学校 25.0	小学校 19.5	小学校 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	ごまあぶら	小学校 602	小学校 19.5	小学校 12.9	小学校 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 とうからし	たまねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん こんにやく さとう こむぎこ ちまき パンこ	あぶら	小学校 669	小学校 24.3	小学校 15.4	小学校 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と願いを込めて「たけのこ」を使いました。また、病気や災いから身を守るために食べられる「ちまき」を献立に取り入れました。
9	水	大山小麦 コッペパン		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	コッペパン スパゲッティ	ノンエッグマヨネーズ	小学校 637	小学校 23.5	小学校 24.7	小学校 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、かぜなどの病気を防ぐ働きがあります。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	あぶら	小学校 629	小学校 24.0	小学校 16.1	小学校 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 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	あぶら ごまあぶら	小学校 727	小学校 23.5	小学校 17.4	小学校 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「数が多いこと」、また「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 でんぶ そうめん ほしいたけ こんにやく	あぶら	小学校 580	小学校 21.6	小学校 11.1	小学校 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、うま味がある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	あぶら	小学校 615	小学校 27.0	小学校 12.3	小学校 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	ごめんパン パンこ こむぎこ ワンタン しおこうじ ちゅうりつ(中) 日向夏 みかんゼリー	あぶら	小学校 606	小学校 27.4	小学校 22.1	小学校 3.4	●米粉パンについて…パンは小麦粉を原料にして作りますが、米粉パンは米粉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)を原料にして作っています。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。

\*太字の食材は鳥取県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」をご覧ください。



5月の予定献立表

バランスのよい食事をしよう



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy, Protein, Fat, Salt, and Theme/Message.

\*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。