



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					
1	火	ご飯		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 わかめとはるさめの 酢の物		とうふちくわ ローズハム ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ まっちゃん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん さとう こむぎこ はるさめ	あぶら	小学校 673	小学校 25.1	小学校 18.6	小学校 2.9	●抹茶について・・・新茶の時期になりました。今日は豆腐竹輪を抹茶衣をつけて油で揚げました。抹茶にはカテキンという渋み成分や、リラックス効果のある成分が含まれています。
2	水	大山小麦 コッペパン		星のハンバーグ	グリーンアスパラガスのスープ エリンギとキャベツのソテー		ベーコン とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも でんぶん	あぶら	502	21.1	16.9	3.0	
7	月	ご飯		あじの木の芽煮	じゃがいものみそ汁 はりはり和え		あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ たくあん さんしょう	ごはん じゃがいも		615	24.0	13.2	2.5	
8	火	ご飯		かつおのフライ	たけのこしいたけのすまし汁 きんぴらごぼう	ちまき	かつお ぶたにく あおだいず だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし かまぼこ	たけのこ たまねぎ しいたけ ごぼう	ごはん あぶら ふ こんにやく さとう パンこ こむぎこ ちまき	あぶら	622	23.8	14.2	2.1	★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と、元気にたくましく育つよう願うたけのこ、郷土食のちまきを取り入れました。
9	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	ブロッコリーのコンソメスープ ほうれんそうサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト とうがらし ブロッコリー	たまねぎ にんにく スイートコーン キャベツ だいこん	コッペパン	あぶら	521	23.5	17.8	3.2	
624													624	27.8	20.5	4.0	
10	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	キャベツのみそ汁 炒り豆腐		とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ しゅうねぎ えだまめ たまねぎ	キャベツ えのきたけ しゅうねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	732	28.5	26.0	2.3	●キャベツについて・・・春から夏にかけて出荷するキャベツを春キャベツといいます。水分が多く、みずみずしいのが特徴です。ビタミンUを多く含み、胃腸の粘膜を守ったり、治したりする働きがあります。
839													839	33.0	29.3	2.8	
671													671	27.4	16.3	1.9	
11	金	ご飯		さばの塩焼き	肉じゃが 春キャベツのしょうが炒め		さば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	たまねぎ キャベツ しめじ しょうが	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	790	33.5	19.2	2.3	●さばについて・・・鳥取市はさばの消費量が全国5位です。酒ノ津の塩さばは有名ですが、もともと大量にとれたさばを保存して山間部にまで流通できるようにしたものです。今日は鳥取の伝統の味として、さばの塩焼きを献立に取り入れています。
644													644	24.6	18.2	2.1	
739													739	28.2	20.5	2.4	
14	月	ご飯		豚肉の塩だれ炒め	そうめんのすまし汁 金時豆の含め煮		ぶたにく かまぼこ	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 きんときまめ	あぶら ごまあぶら	644	24.6	18.2	2.1	●金時豆について・・・金時豆は、食物繊維を多く含むおなかの調子を整えます。家から食べる機会が少ないかと思い献立に取り入れました。箸を正しく使えないと、食べることが難しいので、ぜひ箸の持ち方を意識してみましょう。
751													751	26.9	15.2	2.9	
655													655	23.9	14.0	2.5	
15	火	ご飯		あじフライ	たまねぎのスープ いかのサラダ		あじ いか ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう こむぎこ パンこ	オリーブあぶら あぶら	655	23.9	14.0	2.5	●いかについて・・・いかは、世界に約500種類、日本近海に約130種類以上生息しています。いかには、疲労回復効果のあるタウリンが多く含まれています。今日は、県内で水揚げされたいかをリングフライにしました。
783													783	33.0	31.3	4.1	
686													686	29.2	28.9	3.4	
16	水	米粉パン		若鶏肉のレモン焼き	ブロッコリーポタージュ きぬさやのアーモンドソテー		とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー なまクリーム にんじん きぬさや	たまねぎ キャベツ レモン	こめこパン さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	686	29.2	28.9	3.4	●きぬさやについて・・・きぬさやは、ビタミンCやカロテンを多く含みます。ビタミンCは、皮膚をきれいにしたり、カロテンは日焼けを予防したりします。強い日差しから、体を守ってくれる働きがあります。

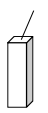
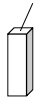
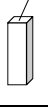
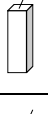
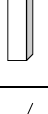
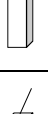
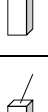
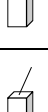
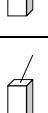
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



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	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					
17	木	ご飯		トンカツ	けんちん汁 炒りどり		ぶたにく とうふ とりにく 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 しょうが しろねぎ だいこん キャベツ	ごぼう ほししいたけ たけのこ こんにやく	ごはん さといも パンこ でんぶん	あぶら	小学校 719 中学校 827	小学校 26.0 中学校 29.6	小学校 22.6 中学校 25.6	小学校 1.6 中学校 1.9	●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。
18	金	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	酒ノ津わかめのみそ汁 キャベツの和え物		ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー とうがらし しょうが しろねぎ だいこん キャベツ	たまねぎ らっきょう しょうが でんぶん	ごはん さとう でんぶん	あぶら	627 724	22.1 24.9	16.2 17.9	2.0 2.5	★とっとりふるさと探検献立★・・・今年度の毎月19日の献立は、「とっとりふるさと探検日」として鳥取市内で収穫される食材を献立に取り入れます。今月は、今が旬の『わかめ』です。気高町酒ノ津漁港で自然に生え育った天然のわかめを、漁師さんが素潜りで収穫します。
21	月	ご飯		信田煮	豚汁 ひじきの炒り煮		とりにく だいず ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき みそ ちくわ	にんじん ねぎ れんこん えだまめ スイートコーン グリーンピース	たまねぎ れんこん えだまめ こんにやく	ごはん パンこ さといも こんにやく	あぶら	650 726	23.4 25.9	16.7 17.4	2.8 3.1	●れんこんにについて・・・あと2か月たつとれんこんの花、水蓮が咲きます。れんこんは、泥の中で親、子、孫れんこんとそれぞれ伸びて、全長8メートルくらいになります。今日は、ひじきの炒り煮の中に取り入れています。
22	火	ご飯		ホイコーロー	豆腐のスープ フルーツミックス		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし えのきたけ きくらげ みかん りんご たまねぎ しろねぎ	キャベツ にんにく でんぶん いちごゼリー	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	582 664	22.0 24.9	11.7 12.6	1.8 2.0	●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、疲労回復効果があります。今日は、鳥取県産の豚肉とたっぷりの旬のキャベツを使い、学校給食で人気のホイコーローにしました。
23	水	大山小麦 コッペパン		境港サーモンコロッケ	イングリッシュスープ キャベツとコーンのソテー		ベーコン さけ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンアスパラガス ブロッコリー スイートコーン	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	コッペパン マカロニ パンこ じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら	611 706	20.0 23.0	22.9 25.5	3.0 3.7	●境港サーモンについて・・・今日のコロッケには、境港で養殖された「境港サーモン」が入っています。日本海の荒波の中で育つため、身が引きしまり味が濃いのが特徴です。味わって食べましょう。 ●イングリッシュスープとは・・・。お楽しみに。
24	木	ご飯		ポークフランク	カレーシチュー ごぼうサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり なし ごぼう	たまねぎ れんこん ごぼう	ごはん じゃがいも	あぶら	703 818	23.2 27.0	18.5 21.4	2.8 3.6	●ごぼうについて・・・今日は給食で人気のカレーです。カレーの日は、あまりかまわずに食べてしまっても構いません。ごぼうは、かみごたえのある食材のひとつです。「幸福は口福から」ということで、無意識にかめるように献立取り入れました。
25	金	たけのこご飯		厚焼きたまご	たまねぎのみそ汁 こまつなの煮びたし		たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや だいこん こまつな たけのこ キャベツ	たまねぎ だいこん たけのこ キャベツ	ごはん ふ さとう	あぶら	588 656	21.4 23.3	14.8 15.5	2.3 2.6	●たけのこについて・・・たけのこは3月から5月の下旬に出回る竹の地下茎から出た若い茎のことで、掘りたては、やわらかくえぐみも少なく特有の甘みがあります。鳥取市の学校給食では、八頭町船岡産や倉吉市産のものを使用しています。
28	月	ご飯		はたはたのから揚げ	若竹汁 切干大根の含め煮		はたはた さつまあげ あおだいず	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん きりぼしだいこん たけのこ	たまねぎ きりぼしだいこん さとう こむぎこ でんぶん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	580 724	19.4 25.3	14.2 19.7	2.1 2.8	●切干大根について・・・だいこんを細く切り、乾燥させた食材です。乾燥させることで栄養素が濃縮され、成長期の子に欠かせないカルシウムや鉄分を増加させます。今日は鳥取県産の切干大根を含め煮にしました。
29	火	ご飯		豚肉のしょうが焼き	豆腐のみそ汁 キャベツの梅肉和え		ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ しめじ キャベツ うめ きゅうり	たまねぎ しめじ しょうが きゅうり	ごはん さとう	あぶら	620 710	26.9 30.8	16.7 18.5	3.0 3.5	●梅について・・・梅干しを食べる習慣があると胃腸の働きが良くなり、便秘予防に効果的です。梅干しに含まれるクエン酸や食物繊維などにより食べた物の消化吸収を促します。腸内の殺菌もするので、これからの季節にぴったりの食材の一つです。
30	水	大山小麦 コッペパン		いかのフライ	鶏団子のスープ 新じゃがのケチャップ煮		いか とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース トマト にんにく しめじ	たまねぎ もやし しろねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも さとう パンこ	あぶら	631 709	24.4 26.9	12.9 14.0	2.4 2.8	●じゃがいもについて・・・じゃがいもの芽や皮の青い部分にはソラニンという毒があります。これは、虫や動物に食べられないようにするための秘密兵器です。そのおかげで、麦、米、とうもろこしと並ぶ「世界の四大作物」になりました。
31	木	ご飯		しゅうまい	うずまきスープ きくらげときゅうりのサラダ		ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや だいこん たけのこ きゅうり きくらげ しょうが	たまねぎ キャベツ さとう こむぎ でんぶん はるさめ	ごはん さとう こむぎ でんぶん	あぶら	627 692	20.6 21.7	13.2 13.5	2.6 3.1	●たまねぎについて・・・たまねぎは一年中生産されていますが、春に収穫して乾燥させずに出荷したものを新たまねぎといいます。新たまねぎは、やわらかく甘みが強いのが特徴です。

※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。