

平成30年 5月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

バランスのよい食事をしよう!



| 日 | 曜日 | ひとことメッセージ | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザート その他 | おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもに熱や力のもとになる(黄) | | エネルギー キロカロリー Kcal | たんぱく質 グラム g | カルシウム ミリグラム mg | 塩分 グラム g |
|----|----|--|--------------------|----|------------|-----------------------------|-------------|---|---------------------------------|-------------------------------------|---|--|----------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
| | | | | | | | | 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 主にカロテン 緑黄色野菜 | 4群 主にビタミンC その他の野菜 果物 | 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖 | 6群 主に脂質 油脂 | | | | |
| 2 | 水 | ★端午の節句献立★...5月5日は端午の節句です。子ども達が健やかに成長してほしいという思いをこめてお祝いします。かつおには「困難に打ち勝つように」、ちまきには「災いを追い払うように」という願いがこめられています。 | ごはん | | かつおのみそ香り揚げ | 若竹汁 アスパラガスの塩こうじ炒め | ちまき | かつおみぞ かまぼこぶたにく | ぎゅうにゅうわかめ | にんじん ごまつば アスパラガス | しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ | こめ でんぶん さとう しおこうじ ちまき | あぶら アーモンド | 小学校 722 | 28.4 | 295 | 1.9 |
| 7 | 月 | 立春から数えて88日目にあたる『八十八夜』に摘み取られたお茶は、不老長寿の縁起物として、大切にされています。今年も5月2日に八十八夜をむかえ、新茶の季節となりました。今日は、大山小麦パンに抹茶と小豆を練りこんだお楽しみパンです。 | 大山小麦 抹茶小豆 パン | | たらの香草焼き | トマトスープ コロコロサラダ | | あずき たら ベーコン だいず ローズハム | ぎゅうにゅうチーズ | まっちゃん こうそう セロリ トマト にんじん | キャベツ にんにく きゅうり えだまめ | コッペパン じゃがいも マカロニ さとう | あぶら ごまあぶら | 631 | 28.9 | 338 | 3.0 |
| 8 | 火 | ★かみかみ献立★...毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日はさばのかみかみ揚げやたけのこのピリ辛炒めを、特によくんで食べてください。デザートには、丈夫な歯や骨をつくるカルシウムが多く入ったヨーグルトをつけました。 | ごはん | | さばのかみかみ揚げ | 雨漣ゆばのすまし汁 たけのこのピリ辛炒め | ヨーグルト | さばみぞ たまご たまご とうふ ぶたにく | ぎゅうにゅうヨーグルト | ねぎ にんじん きやいんげん とうがらし | しょうが にんにく たまねぎ しるねぎ たけのこ | こめ さとう こむぎ パンこ こんにやく | ごま あぶら ごまあぶら | 725 | 31.2 | 398 | 2.3 |
| 9 | 水 | 5月の給食目標は「バランスのよい食事をしよう」です。体を動かすエネルギー源となる「主食」、体をつくるもとになる「主菜」、体の調子をととのえるビタミンやミネラルの多い「副菜、汁物」をそろえて食べることがおすすめです。 | ごはん | | 厚焼き卵 | しいたけとさといものみそ汁 キャベツのり酢和え | | たまご かまぼこ あぶらあげ みぞ | ぎゅうにゅうチーズ のり | グリーンピース にんじん ほうれんどう | コーン たまねぎ しいたけ しろうねぎ キャベツ | こめ さといも さとう | あぶら | 602 | 23.4 | 327 | 2.3 |
| 10 | 木 | 今日の主菜は、納豆ボールです。納豆はもちろん、牛肉や豚肉、白ねぎ、コーン、ひじき、卵などたくさんの食材を使って作っています。 | わかめごはん | | 納豆ボール | 筑前煮 切干大根のソース炒め | | なつとう ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく さつまあげ | ぎゅうにゅうわかめ ひじき あおのり | にんじん ねぎ | しろうねぎ コーン たけのこ ごぼう れんこん えだまめ ほししいたけ きりぼしだいこん たまねぎ | こめ でんぶん こんにやく さといも さとう | あぶら | 707 | 26.6 | 339 | 2.5 |
| 14 | 月 | アスパラガスは、栽培方法によりグリーンとホワイトに分かれます。グリーンアスパラガスは栄養価が高く歯ごたえがあり、ホワイトアスパラガスはやわらかく薫り高いです。今日はグリーンアスパラのミートスパゲッティにしました。 | 大山小麦 コッペパン | | 若鶏肉のフレーク焼き | アスパラのミートスパゲッティ じゃがいものソテー | | とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん アスパラガス トマト チンゲンサイ | たまねぎ しめじ にんにく | コッペパン バンこ コーンフレーク スパゲッティ しらたき じゃがいも | ノンエッグマヨネーズ あぶら | 703 | 30.5 | 317 | 2.6 |
| 15 | 火 | 今日のスープは、鳥取県産のいか団子のスープです。鹿野町産のみそと合わせて作りました。いかのうま味がよく効いたスープを味わってください。 | ごはん | | 豚肉の塩こうじ焼き | いか団子のみそスープ ごぼうサラダ | | ぶたにく いか たら とうふ みぞ | ぎゅうにゅうひじき | にんじん | しめじ しろうねぎ ごぼう きゅうり | こめ しおこうじ でんぶん さとう | ごまあぶら | 604 | 28.9 | 306 | 2.3 |
| 16 | 水 | たけのこは竹の地下茎から出た、幼い茎の部分を食べています。掘りたてはやわらかく、えぐみも少なく、甘みがあります。給食では八頭町の船岡や、倉吉市産のものを使用しています。今日は、たこのごはんにしました。 | たけのこ ごはん | | 豆腐竹輪の抹茶揚げ | 豚汁 チンゲンサイのじゃこ炒め | | あぶらあげ とうふちくわ ぶたにく みぞ | ぎゅうにゅうちりめんじゃこ | にんじん まっちゃん にら チンゲンサイ | たけのこ たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ | こめ さとう こむぎ さといも | あぶら ごまあぶら | 589 | 24.1 | 341 | 3.0 |
| 17 | 木 | ★とっとりふるさと探検献立★...毎月19日食育の日は、「とっとりふるさと探検」と題して、鳥取市の特産物を鳥取市の全小中学校に一斉に提供しています。今月は気高町の酒ノ津わかめです。 | むぎ 麦ごはん | | もさえびフライ | 春野菜カレー 酒ノ津わかめのサラダ | 19日 食育の日 | もさえび ぶたにく | ぎゅうにゅうスキムミルク わかめ | アスパラガス にんじん | たまねぎ たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | こめ むぎ こむぎ バンこ じゃがいも | あぶら カレールウ たまねぎドレッシング | 685 | 24.4 | 316 | 2.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | 795 | 27.3 | 329 | 3.4 |

太字は、鹿野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。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。



バランスのよい食事をしよう!



| 日 | 曜日 | ひとことメッセージ | 主食 | 牛乳 | 主菜 | 副菜 | デザート その他 | おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) | | おもに体の調子を整える(緑) | | おもに熱や力のもとになる(黄) | | エネルギー キロカロリー Kcal | たんぱく質 グラム g | カルシウム ミリグラム mg | 塩分 グラム g |
|----|----|--|---------------|----|--------------------------|----------------------------------|------------------|--|------------------|---|--|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|----------------|
| | | | | | | | | 1群 主にたんぱく質 | 2群 主に無機質 | 3群 主にカロテン | 4群 主にビタミンC | 5群 主に炭水化物 | 6群 主に脂質 | | | | |
| | | | | | | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜 果物 | 米・パン・めん いも・砂糖 | 油脂 | | | | |
| 21 | 月 | 新じゃがとは、3月から6月の春に出回るじゃがいもの中で、皮が薄く、水分が多いことが特徴です。今日は、鹿野町産の新じゃがを使ってポテトサラダを作りました。 | 大山小麦 コッペパン | | タンリーチキン | アスパラガスのスープ ポテトサラダ | | とりにく ローズハム | ぎゅうにゅう ヨーグルト | パセリ にんじん アスパラガス | たまねぎ えのきたけ きくらげ きゅうり | コッペパン はるさめ じゃがいも さとう | カレールウ ノンエッグマヨ ネーズ | 小学校 612 | 24.9 | 290 | 2.7 |
| 22 | 火 | きぬさやはさやえんどうとも呼ばれ、えんどう豆の中でもさやごと食べられるものです。緑黄色野菜のひとつで、ビタミンAのもとになるカロテンや、ビタミンCがたくさん含まれています。 | ご飯 | | はたはたのから揚げ | なめこ汁 きぬさやと 高野豆腐の卵とじ | 甘夏 みかん ゼリー | はたはた とうふ みぞ とりにく こうやどうふ たまご | ぎゅうにゅう | にんじん きぬさや | なめこ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ | こめ でんぶ こむぎ さとう ゼリー | あぶら | 中学校 729 | 28.8 | 308 | 3.2 |
| 23 | 水 | 今日は、鳥取県産の豚肉や鹿野町産のしょうが、にんにくなどを使って、スタミナ焼肉を作りました。5月は新年度の疲れがしやすい時期です。今日もしっかりと食べて、体力をつけていきましょう。 | むぎごはん 麦ごはん | | スタミナ焼肉 | もずくのみそ汁 ぜんまいのごま炒め | | ぶたにく みぞ | ぎゅうにゅう もずく | にんじん にら ねぎ | たまねぎ エリンギ にんにくしょうが なし ごぼう えのきたけ ぜんまいもやし | こめ むぎ さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 575 | 23.0 | 335 | 2.2 |
| 24 | 木 | きくらげはクラゲではなく、きのこの一種です。味にくせがなく、プルプルとした見た目と、コリコリとした独特の食感が料理のアクセントになります。今日は鳥取県産のきくらげを、スープに使用しました。 | ご飯 | | ハンバーグの ケチャップ ソースかけ | じゃがいもと きくらげのスープ ほうれんそうのソテー | | ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン | ぎゅうにゅう | トマト にんじん ほうれんそう | たまねぎ きくらげ しいたけ もやし しろねぎ にんにく しめじ キャベツ | こめ パン さとう じゃがいも | あぶら オリーブあぶら | 660 | 28.2 | 298 | 2.5 |
| 25 | 金 | 春キャベツは全体的にふくらとしていてやわらかく、色が濃くて栄養価が高いことが特徴です。そのため、加熱せずそのまま食べる料理にも向いていて、甘みを感じられます。 | まめごはん 豆ごはん | | いかカツ | とじ 鶏つみれのみそ汁 キャベツのおかかマヨ | | いか とりにく たまご みぞ とうふ シーチキン かつおぶし | ぎゅうにゅう | グリーンピース にんじん ねぎ | しょうが えのきたけ ごぼう キャベツ きゅうり | こめ こむぎ パン でんぶ マカロニ | あぶら ノンエッグマヨ ネーズ | 648 | 26.8 | 304 | 3.0 |
| 28 | 月 | ★かみかみ献立★…よくかんで食べると、肥満防止、味覚の発達、言葉の発音、言葉の発達、脳の発達、歯の病気予防、がん予防、胃腸快調、全力投球と、よい効果がたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』がキーワードです。 | 大山小麦 コッペパン | | 豚肉のジンジャー ソースかけ | グリーンピースのポタージュ たことらっきょうのサラダ | はちみつ マーガリン | ぶたにく たこ | ぎゅうにゅう スキムミルク | グリーンピース にんじん | しょうが たまねぎ しめじ コーン らっきょう キャベツ きゅうり | コッペパン じゃがいも はちみつ | バター ノンエッグマヨ ネーズ マーガリン | 750 | 28.1 | 361 | 3.0 |
| 29 | 火 | あじは今が旬です。脂肪が多い割にくせがなく、旨味が強いおいしい魚です。味がおいしいため「あじ」と名付けられたとも言われています。 | ご飯 | | あじの コロコロさつま揚げ | 肉じゃが いんげんのごま和え | | あじ たまご みぞ ぎゅうにく さつまあげ | ぎゅうにゅう | にんじん さやいんげん | しょうが しろねぎ ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ もやし | こめ パン さとう じゃがいも こんにやく | あぶら ごま | 676 | 30.2 | 346 | 2.3 |
| 30 | 水 | おからは、だいたいが豆腐を作る過程で、豆乳をしぼった後に残ったものです。食物繊維がとても多く、おなかの中をきれいにしてくれます。脂肪分が少なくヘルシーですが、たんぱく質が多く、筋肉など体をつくるもとにもなります。 | ご飯 | | 若鶏肉の レモンがらめ | きぬさやのみそ汁 おからの炒り煮 | | とりにく あぶらあげ とうふ みぞ おから さつまあげ | ぎゅうにゅう | きぬさや にんじん ねぎ | にんにく レモン たまねぎ えのきたけ ごぼう ほししいたけ | こめ でんぶ こむぎ さとう こんにやく | あぶら | 702 | 25.9 | 316 | 2.6 |
| 31 | 木 | 今日は、鳥取港で水揚げされたあごと、鳥取県産の牛肉を使用してドライカレーを作りました。今が旬の野菜もたっぷり使っています。ご飯と一緒に食べてください。 | むぎごはん 麦ごはん | | あごがギューへっと ドライカレー | ほうれんそうの卵スープ 栄養きんぴら | | あご ぎゅうにく ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | トマト さやいんげん ほうれんそう にんじん セロリ ピーマン とうがらし | たまねぎ まぶどう しょうが にんにく コーン | こめ むぎ こんにやく ごま さとう | カレールウ あぶら でんぶ | 634 | 26.5 | 312 | 2.7 |
| | | | | | | | | | | | | | | 755 | 30.7 | 331 | 3.2 |

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。