



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	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					
7	火	ごはん		かつおのフライ	たけのこのみそ汁 きんぴらごぼう	笹だんご	かつお あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろふのり しるとさかのり あかとさかのり	にんじん ねぎ とうがらし きぬさや	たけのこ たまねぎ しいたけ ごぼう	ごはん さとう こむぎこ パン こんにやく ささだんご	あぶら	小学校 705	小学校 25.2	小学校 16.0	小学校 2.1	★端午の節句献立★…子どもたちの健やかな成長を祝い、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初がつおと、元気にたくましく育つよう願うたけのこ、旬のよもぎを練りこんだ笹だんごを取り入れました。
8	水	大山小麦 コッペパン		星型ハンバーグの アップルソースかけ	アスパラガスのコンソメスープ いかと海そうのサラダ		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ しろふのり しるとさかのり あかとさかのり	にんじん トマト グリーン アスパラガス	にんにく りんご たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	541	22.4	16.4	3.7	★かみかみ献立★…毎月8の付く日は、かみかみの献立の日です。今日は、歯ごたえのあるいかをサラダに使用しました。よく噛んで食べると、あごの筋肉がよく動き、脳に血液が多く運ばれ、脳の働きが活性化します。よく噛んで食べましょう。
9	木	ごはん		若鶏肉のから揚げ	うずまきふのみそ汁 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	キャベツ えのきたけ たまねぎ えだまめ しろねぎ	ごはん こむぎこ でんぶ ふ さとう	あぶら	738	28.9	26.3	2.3	●うずまきふについて…ふは、すでに室町時代には精進料理の食材として用いられていたと言われていました。今では、生ふや焼きふなど様々な色や形のふが100種類以上あります。今日は、みそ汁にうずまきふを入れてい
10	金	ごはん		ますの塩焼き	肉じゃが 春キャベツのしょうが炒め		ます ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース しょうが	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	633	25.8	12.8	1.9	●キャベツについて…春から夏にかけて出回るキャベツを春キャベツと言います。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。
13	月	ごはん		信田煮	そうめんのすまし汁 はりはり和え		あぶらあげ とりにく 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	たまねぎ たくあん キャベツ	ごはん そうめん さとう でんぶ	ごまあぶら	644	19.6	16.7	3.3	●はりはり和えについて…雪の多い地域では、干した大根をしょうゆや砂糖などの調味料で漬けた「はりはり漬け」が保存食としてよく食べられていました。この干した大根を食べた時の音が、「はりはり」と鳴ることから名前がつけられたと言われてい
14	火	ごはん		あじの南蛮漬	ながいものみそ汁 わらびと豚肉の炒め物		あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ わらび しろねぎ もやし	ごはん こむぎこ でんぶ さとう ながいも	あぶら	594	22.5	14.0	1.9	●わらびについて…わらびは、春に採れる山菜としてよく知られており、古くから食べられてきました。日本では、全国各地の日の当たりのよい山地や草原に生えています。今日は、豚肉や野菜と一緒に炒め物にします。
15	水	米粉パン		若鶏肉の マーマレード焼き	オニオンスープ きぬさやのアーモンドソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	にんにく しょうが レタス たまねぎ キャベツ	ごめこパン マーマレード	あぶら アーモンド	609	31.4	25.0	3.2	●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、カロテンは日焼けを予防します。きぬさやは、強い日差しから、体を守ってくれる働きがある食べ物です。
16	木	ごはん		竹輪の香り揚げ	けんちん汁 たけのこのうま煮		ちくわ とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あおじそ	ごぼう れんこん たけのこ グリーンピース	ごはん さとう こんにやく こむぎこ	あぶら	654	23.4	17.6	2.7	●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す。握りたては、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。
17	金	ごはん		はまちの香草焼き	春どれしいたけのみそ汁 ブロッコリーと塩昆布の和え物		はまち みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー パジル	たまねぎ にんにく しいたけ しろねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	620	22.7	17.0	1.9	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検食材は「しいたけ」です。普段は、しいたけは干したものを使いますが、今日は、鳥取市産のしいたけを生で使います。しいたけは、ビタミンDが多く含まれ、カルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫にする働きがあります。地元の食材を味わっていただきましょう。
20	月	ごはん		焼きぎょうざ	いか団子のスープ バンサンスー		ぶたにく いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり きくらげ しろねぎ	ごはん さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	577	21.9	11.5	1.9	●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、いか団子を使ったスープです。

※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。



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					
21	火	ごはん		いわしの甘酢あんかけ	豚汁 茎わかめの甘辛炒め	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ キャベツ エリンギ	ごはん さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら	小学校 607	小学校 27.1	小学校 13.7	小学校 2.2	●いわしについて…いわしなどの青魚の脂にはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりする効果があります。今日は鳥取県産のいわしを焼いて、甘酢あんをかけました。	
22	水	大山小麦 コッペパン		境港サーモンコロケ	ミネストローネ グリーンアスパラと コーンのソテー	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト グリーンアスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ	あぶら	小学校 606	小学校 20.8	小学校 20.9	小学校 2.7	●境港サーモンについて…今日のコロケには、境港で養殖された「境港サーモン」が入っています。日本海の荒波と流れの速い潮流の中で育つため、身が引きしまり味が濃いのが特徴です。よく味わって食べてみてください。	
23	木	ごはん		ウインナー	とっとりギューっとカレー 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 なし きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 725	小学校 24.5	小学校 20.1	小学校 2.9	●とっとりギューっとカレーについて…今日のカレーは、鳥取県産の牛肉や鳥取市産の梨を使用しています。鳥取のうまみがギューっと詰まっているので、「とっとりギューっとカレー」と名づけました。	
24	金	ゆかりごはん		かれいのから揚げ	たまねぎのみそ汁 こまつなの煮びたし	かれい あつあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな ゆかり	だいこん たまねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 611	小学校 24.9	小学校 15.8	小学校 2.7	●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。今日は、新たまねぎのみそ汁にたっぷり使用しました。	
27	月	ごはん		豚肉のアメリカンソースかけ	にらとかまぼこのスープ じゃがいもとベーコンのソテー	ぶたにく ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら パセリ トマト	なし たまねぎ	ごはん こんにやく じゃがいも	あぶら	小学校 655	小学校 26.1	小学校 18.0	小学校 2.3	●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るため、調理する時に芽を取り除きます。この毒は、じゃがいもが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。寒さにも強く、100国以上の国で栽培され、麦、米、とうもろこしと並ぶ「世界の四大作物」になりました。	
28	火	ごはん		はまちのフライ	豆腐みそ汁 れんこんとひじきの炒り煮	はまち とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ れんこん グリーンピース	ごはん しらたまご さとう こむぎこ でんぶん パンこ	あぶら	小学校 690	小学校 22.2	小学校 18.9	小学校 2.0	★かみかみ献立★…今日は、ひじきの炒り煮の中に菌ごたえのあるれんこんを取り入れています。夏に水面に大きな花を咲かす、はずの地下茎です。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。よく噛んで食べましょう。	
29	水	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス	ぶたにく いかに	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや かぼちゃ	しょうが キャベツ たまねぎ みかん きくらげ	コッペパン でんぶん こんにやく さらうどんめん こむぎこ マスカットゼリー		小学校 760	小学校 29.4	小学校 27.1	小学校 3.1	●八宝菜について…中国料理のひとつで、八宝菜の「八」はたくさんの食材を使っているという意味です。たくさんの食材を使って作ることで、うまみが増します。今日は、鳥取県産のいかと、キャベツやにんじん、きくらげなどを使って作ります。一食の皿うどん麺をおわんに入れ、八宝菜と混ぜて食べましょう。	
30	木	ごはん		さばのカレー揚げ	沢煮椀 切干大根の含め煮	さば とりにく さつまあげ あおだいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ ほししいたけ きりぼし だいこん	ごはん さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	小学校 685	小学校 27.7	小学校 20.9	小学校 2.2	●さばについて…今日は、鳥取県産のさばを、魚が苦手な人でも食べやすいように、カレー味の衣をつけてから揚げにしました。また、揚げることで、魚特有のにおいもなくなります。さばの脂は、血液をさらさらにしたり、脳の働きを活発にしたりします。	
31	金	ごはん		若鶏肉の塩だれ焼き	もずくのみそ汁 キャベツの梅かつお和え	とりにく とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ	レモン うめ キャベツ きゅうり しるねぎ スイートコーン	ごはん さとう はちみつ	オリーブあぶら	小学校 647	小学校 26.1	小学校 20.1	小学校 2.9	●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ます。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。	

※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。