



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	
7	火	ごはん		かつおのフライ	たけのこのみそ汁 くきわかめのピリ辛炒め	笹だんご	かつお あぶらあげ 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	たけのこ たまねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ こんにやく ささだんご	あぶら	708 812	26.3 30.5	18.0 20.3	2.0 2.5	★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」を使用しました。また、邪気を払うといわれるよもぎと笹を使った「笹だんご」は、子どもの健康を祈って食べられる行事食です。
8	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	アスパラガスのスープ かみかみサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ にんにく しめじ もやし キャベツ スイートコーン	コッペパン あぶら でんぶん はるさめ	あぶら	564 669	26.5 31.0	19.2 22.1	4.1 4.9	★かみかみ献立★…「8」のつく日はかみかみ献立です。よくかんで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。今日のかみかみサラダには、鳥取港で水揚げされたかみごたえのある「いか」が入っています。
9	木	ごはん		竹輪の抹茶揚げ	にらのすまし汁 こまつなの煮びたし		ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう	まっちゃん にんじん にら こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	ごはん こむぎこ ながいも さとう	あぶら	639 704	22.5 24.5	16.0 16.2	2.7 2.9	●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」といい、今年は5月2日です。この時期は茶つみの最盛期で、八十八夜につまめた新茶を飲むと、病気にかかりにくいといわれてきました。今日は、八十八夜にちなんで竹輪の抹茶揚げを献立に取り入れられました。
10	金	ごはん		ますの塩焼き	じゃがいものそぼろ煮 切干大根のさっぱり和え		ます とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん もやし きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	646 745	29.7 34.7	12.8 14.1	1.9 2.3	●じゃがいもについて…3月頃から6月頃までのじゃがいもは「新じゃがいも」と呼ばれ、収穫後、貯蔵されずにすぐに出荷されるため、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。じゃがいもに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく、風邪の予防や疲労回復に効果的です。
13	月	ごはん		豚肉のねぎ塩炒め	あじのつみれ汁 高野豆腐の煮物		ぶたにく あじだんご みそ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	キャベツ エリンギ だいこん しょうが しろうぎ えだまめ たまねぎ にんにく	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら	630 724	27.5 31.8	17.6 19.4	2.4 2.7	●高野豆腐について…和歌山県の高野山で多く作られていたことから、「高野豆腐」と呼ばれます。鎌倉時代、高野山で精進料理として食べられていた豆腐を凍らせてしまったことから偶然できたといわれています。大豆の栄養が詰まっいて、たんぱく質やカルシウム、鉄分が豊富です。
14	火	ごはん		さばのしょうが煮	ほうれんそうのすまし汁 たけのこのみそ炒め		さば ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ もやし たけのこ グリーンピース	ごはん ふ さとう こんにやく	あぶら	604 699	23.5 27.1	16.1 18.2	1.9 2.4	●たけのこについて…春の訪れを告げる春野菜の一つです。たけのこの成長は早く、1日に1メートルも伸びることがあります。食物繊維が豊富で、お腹の中をきれいに掃除してくれます。また、うま味成分であるアミノ酸が豊富で、ゆでたたけのこについている白いつぶは、アミノ酸のかたまりです。
15	水	米粉パン		えびカツ	カレーうどん ごぼうサラダ		えび たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	こめこパン パンこ でんぶん うどん さとう	あぶら ごま	702 866	27.0 32.9	27.0 33.5	3.7 4.7	●米粉パンについて…小麦粉を原料として作られるパンとは違い、米粉パンは米粉を原料にして作られます。給食では、鳥取市で作られたうるち米を粉にして作った米粉パンを提供しています。小麦粉で作るパンよりも水分量が多いので、しっとりしていて、もちもちとした食感が特徴です。
16	木	ごはん		ミートボール	ブロッコリーのスープ ジャーマンポテト		とりにく ぶたにく ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	617 690	20.0 21.7	15.4 16.3	2.2 2.7	●ブロッコリーについて…鳥取県では、大山が育んだ栄養豊富な黒土を生かしたブロッコリーの栽培が盛んです。1年のうち、初夏と秋冬の2回、旬を迎えます。様々な病気を予防し、美容効果を高めるビタミンCや、免疫力を高め、自や肌にもよいとされるカロテンが多く含まれています。
17	金	ごはん		若鶏肉のから揚げ	鳥取しいたけのみそ汁 たことわかめの酢の物		とりにく とうふ みそ わかめ あぶらあげ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほしいたけ たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	729 838	28.2 32.0	26.8 30.0	2.4 2.9	★とっとりふるさと探検献立～しいたけ～★…今年度も、毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取市内の食材を紹介する「とっとりふるさと探検献立」を実施します。今月は、鳥取市内で菌床栽培されている「しいたけ」です。薄切りにして乾燥させることで、1年中使うことができます。

※本日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」「給食レシビ」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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, Nutrients, and Theme/Message.

*本月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」がご覧いただけます。