



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					
7	火	ご飯		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 ねぎ とうがらし きぬさや	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう	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 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	<p>★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。(浜坂小学校は9日(木))</p> <p>★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。</p> <p>●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あり、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ます。</p> <p>●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。</p> <p>●はりはりとえについて…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」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ました。</p> <p>●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、全国各地の白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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。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。</p> <p>★どど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、干しいたけですが、今日は、鳥取市産のしいたけを生で使います。地元の食材を味わっていただきましょう。</p> <p>●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。</p>
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	いか	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 しろとさかのり 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	小学校 541	小学校 22.4	小学校 16.4	小学校 3.7	
9	木	ご飯		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 でんぶん ふ さとう	あぶら	小学校 738	小学校 28.9	小学校 26.3	小学校 2.3	
10	金	ご飯		ますの塩焼き	肉じゃが 春キャベツのしょうが炒め		ます ぎゅうにく	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	小学校 633	小学校 25.8	小学校 12.8	小学校 1.9	
13	月	ご飯		信田煮	そうめんのすまし汁 はりはりとえ		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 でんぶん	ごまあぶら	小学校 644	小学校 19.6	小学校 16.7	小学校 3.3	
14	火	ご飯		あじの南蛮漬け	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 でんぶん さとう ながいも	あぶら	小学校 594	小学校 22.5	小学校 14.0	小学校 1.9	
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	小学校 609	小学校 31.4	小学校 25.0	小学校 3.2	
16	木	ご飯		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 ぎゅうにく	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	小学校 654	小学校 23.4	小学校 17.6	小学校 2.7	
17	金	ご飯		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	小学校 620	小学校 22.7	小学校 17.0	小学校 1.9	
20	月	ご飯		焼きぎょうざ	いか団子のスープ パンサンサー		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	小学校 577	小学校 21.9	小学校 11.5	小学校 1.9	

※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



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・ 菌をつくる(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					
21	火	ご飯		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 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		境港サーモンコロッケ	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	ご飯		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 ぎゅうにゅう	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	たまねぎ じゃがいも なし きゅうり ごぼう	ごはん じゃがいも	あぶら	725	24.5	20.1	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	ゆかりご飯		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	611	24.9	15.8	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	ご飯		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	655	26.1	18.0	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。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。	
28	火	ご飯		はまちのフライ	豆乳みそ汁 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	690	22.2	18.9	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、はすの地下茎です。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 こむぎこ マスカット ゼリー	あぶら	760	29.4	27.1	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。	
30	木	ご飯		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	685	27.7	20.9	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	ご飯		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 しろねぎ スイートコーン	ごはん さとう はちみつ	オリーブあぶら	647	26.1	20.1	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よくなります。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。	

*本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」「給食レシビ」がご覧いただけます。