

令和元年度 5月予定献立表

バランスのよい食事をしよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

 献立の主題とメッセージ 		献立名					食べもののほたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
							1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
7	火	★5月5日は端午の節句★ 5月5日は、子どもの日です。端午の節句ともいわれます。 昔から、子どもが元気に成長してほしいという願いをこめて、鯉のぼりをあげたり、柏餅やちまきを食べて、お祝いする習慣があります。	 山菜ご飯	 鳥取かき揚げ	もすく汁 ほうれん草のごまあえ	(小) 柏餅	とうふちくわ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん アスパラガス 豚うれんどう	しろねぎ しょうが もやし たけのこ たまねぎ えのき わらび	ごはん 米粉 (小) かしわもち ごま	あぶら ごま	小学校 674	19.8	307	2.5
8	水	★よくかんで食べよう！（8の日はかみかみデー） よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達・言葉の発音ははっきり・脳の発達・歯の病気の予防・がん予防・胃腸快調・全力投球とたくさんあります。『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えてくださいね！	 大山小麦 コッペパン	 さわらの バジル焼き	ボークビーンズ いかとビーフンのソティ	(中) 柏餅	さわら ぶたにく いか 鮎いず	ぎゅうにゅう	にんじん バジル トマトピューレ	キャベツ たまねぎ セロリ	コッペパン さとう ビーフン じゃがいも (中) かしわもち	ごまあぶら	617 833	32.6 37.7	302 335	2.3 2.9
9	木	新緑がまぶしく、さわやかな風ふく5月。入学・進級して、早くもひと月がたちました。新しい生活にもそろそろ慣れましたか？ 給食の今月のめあては『バランスのよい食事をしよう』です。 バランスのよい食事ってどんなものかな？みんなで考えてみましょう。	 ご飯	 焼肉	さわらのキムチスープ 切干大根の炒めナムル		ぶたにく さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にら	キャベツ しょうが z ほしだいこん キャウリ	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	588 686	23.8 27.5	375 411	2.7 3.6
10	金	★しょうが（ジンジャー）について しょうがは、体を温めたり新陳代謝を活性にする効能があります。 肉や魚のにおいを消す効果や、殺菌効果のある「ショウガオール」という成分が含まれています。今日は「ジンジャーコロッケ」です。	 ご飯	 ジンジャー コロッケ	春野菜カレー アスパラガスの磯香あえ		ぶたにく まぐろ ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう のり	にんじん アスパラガス	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく たけのこ コーン グリーンピース なし	ごはん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	725 860	35.7 44.8	410 449	2.9 3.6
13	月	★わかめとたけのこの組合せについて 「若竹煮」「若竹汁」など「わかめ」と「たけのこ」はどちらも春が旬であることから組み合わせで料理に使われます。また、緑と白の色合いや軟らかいもと硬いものという対比が料理のアクセントになるともいわれています。	 ご飯	 長いものピカタ	雨滝湯葉のすまし汁 若竹煮		だいず ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	たまねぎ えのき しろねぎ たけのこ しめじ コーン えだまめ	コッペパン ながいも こむぎこ さとう		568 653	20.9 23.9	326 350	2.2 2.5
14	火	★納豆について 納豆は大豆から作られる日本の伝統的な食べ物です。ビタミンB2が多く含まれ成長を助けたり、疲れをとってくれたりする働きがあります。季節の変わり目は疲れがたまりやすいものです。食卓の一品に納豆はいかがですか。	 ご飯	 境港サーモンの ムニエル	肉団子と麦のスープ 納豆サラダ		さけ にくだんご なっとう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん 豚うれんどう	たまねぎ キャウリ キャベツ コーン きくらげ しろねぎ	ごはん むぎ こむぎこ	あぶら オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	634 716	25.9 28.7	321 342	2.4 2.8
15	水	★米粉パンについて 鳥取市で栽培、収穫された米（主にコシヒカリ・ひとめぼれ・きぬむすめ）を原料として作られています。小麦粉で作られたパンに比べて水分が多いのでモチモチとした食感があります。	 米粉パン	 いかとポテトの プロパンサー	パイザンヌスープ ブロッコリーのごま風味		ベーコン いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	キャウリ たまねぎ セロリ	こめこパン でんぶん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら ごまあぶら ごま	606 743	28.2 33.8	293 312	2.5 3.0
16	木	★たけのこについて 筍はその名のとおり「竹の子ども」です。土の中から顔を出しぐんぐん成長します。成長する途中のやわらかい時期に収穫して食べます。その期間がとて短いことから、筍の漢字には「旬」という文字が使われています。	 たけのこご飯	 あじの香草焼き	絹さやのみそ汁 五目ひじき		あじ さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たけのこ えのき しいたけ きぬさや えだまめ ごぼう たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも ふ こんにゃく	あぶら オリーブあぶら	618 721	27.5 32.2	367 391	2.7 2.8
17	金	★とっとりふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を楽しんでいます。今月は、鳥取県産のしいたけの登場です。	 ご飯	 若鶏のから揚げ	しいたけ香る沢煮焼 大豆サラダ		とりにく にくだんご 鮎いず ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ ごぼう コーン キャウリ しいたけ	ごはん こむぎこ でんぶん	あぶら ノンエッグマヨネーズ	690 826	28.9 33.2	294 306	2 2.5
20	月	★豚肉について 豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1にはごはんやパンにたくさん含まれる糖質をエネルギーに変えるほたらきがあります。ですから、これから暑くなり食欲が落ちるときに元気が出る食べ物で	 ご飯	 豚肉の しょうが焼き	春キャベツのみそ汁 たけのこの炒め物		ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ しょうが たけのこ キャベツ しろねぎ グリーンピース なし	ごはん さとう	ごまあぶら	637 737	30.0 34.8	302 320	2.5 3.2

★太字は青谷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。

令和元年度 5月予定献立表

バランスのよい食事をしよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

		 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐品）	2群（牛乳・小魚・海類）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・砂糖）	6群（油脂）				
21	火	★熱中症と食事 気温が上がり暑くなってきました。汗をかくようになると体の水分が失われ熱中症を引き起こします。でも食べものにはたくさんの水分が含まれています。食事をしっかりとることも熱中症予防につながります。	ご飯		さばのみそ煮 とっとりっこサラダ		さば みそ うおそうめん とうふ とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん 豚うれんどう アスパラガス トマト	たまねぎ えのき しろねぎ じゃがいも	ごはん ながいも ドレッシング	小学校 638 中学校 766	23.7 28.5	287 299	2.5 3.0		
22	水	★ささみについて ささみはニワトリが羽を動かす胸のあたりの筋肉です。その形が笹の葉ににていることから「ささみ」と呼ばれるようになったそうです。体の材料となるたんぱく質を多く含み、逆に脂肪は少ないお肉です。	大山小麦 コッペパン		ささみのフライ ジャーマンポテト	いちごジャム	ささみ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	コッペパン スパゲティ じゃがいも パンこ ジャム	あぶら オリーブあぶら	694 824	26.1 30.9	284 300	2.8 3.3	
23	木	★さわらについて さわらは、「さごし」「やなぎ」「さわら」と成長とともに名前が変わる魚です。このような魚を出世魚といえます。そのほか出世魚には、みなさんがよく知っている魚、「はまち」があります。はまちは「ぶり」になります。	ご飯		さわらの照り焼き 豚肉とキャベツの塩こうじ炒め		さわら あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん 豚うれんどう ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが だけのこ わらび キャベツ しめじ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう しおこうじ でんぷん	あぶら	591 684	26.3 30.7	309 326	2.2 2.5	
24	金	★豆腐竹輪について 江戸時代の鳥取城主であった池田光仲が、藩の財政が貧しく漁獲量も少なかったことから、豆腐と魚を大切なたんぱく源として混ぜ合わせたことで生まれたといわれています。鳥取の郷土料理です。	ご飯		豆腐竹輪の 磯辺揚げ うどの白あえ		とうふちくわ とりにく とうふ みそ がんもどき	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	だけのこ うど れんこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま	659 765	26.7 30.8	356 381	2.6 2.9	
27	月	★鳥取かき揚げについて 鳥取県内の食材をふんだんに使い、給食センターで1つずつついでないに揚げています。大豆・豆腐竹輪・アスパラガス・白ねぎが鳥取の食材です。味わって食べましょう。	山菜ご飯		鳥取かき揚げ ほうれん草のごまあえ		とうふちくわ だいず かまぼこ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん アスパラガス 豚うれんどう	しろねぎ しょうが もやし だけのこ たまねぎ えのき わらび	ごはん 米粉 ごま	あぶら ごま	— 697	— 21.8	— 331	— 2.8	
28	火	★豆腐について 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として、昔から日本の食卓に欠かせない食べものです。	ご飯		はまちの ピリ辛焼き にらと豆腐のみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		はまち みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのき しょうが にら にんにく えだまめ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	643 753	26.8 31.5	303 321	2.2 2.6	
29	水	★春キャベツについて 春から初夏にかけて出回るキャベツを春キャベツと呼びます。水分が多いのでみずみずしくやわらかなのが特徴です。キャベツにはビタミンUが多く含まれていて、胃腸の粘膜を丈夫にしてくれます。	大山小麦 コッペパン		春野菜のミート ローフ ポトフ 春キャベツと甘夏のサラダ		ぎゅうにく とりにく ぶたにく ウィンナー とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ キャベツ だけのこ じゃがいも セロリ なつみかん	コッペパン さとう じゃがいも パンこ	オリーブあぶら	625 738	28.7 33.3	317 341	2.9 3.6	
30	木	★いわしのつみれ汁について 今日は鳥取県で水揚げされたいわしのすり身を使ったつみれ汁です。しょうが・片栗粉・みそを合わせ長芋をつなぎにして、ひとつずつ丸めた手作りのつみれ汁です。どうぞ味わって食べてくださいね。	豆ご飯		いかのねぎ焼き いわしのつみれ汁 チンジャオロース		いか いわし とうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ねぎ	にんにく しろねぎ グリーンピース しょうが ごぼう えのき	ごはん さとう ながいも こんにゃく	ごまあぶら	623 718	32.2 37.8	326 346	2.5 2.8	
31	金	★わかめについて わかめや昆布など海藻はどこから養分をとっているのでしょうか？それは、葉っぱの部分です。わたしたちがふだん食べているのはここですね。下の根っこのような部分には岩にくっつく機能しかないそうです。	ご飯		ししゃもの 黒ごま天 ようこそ豆乳汁 わかめのジュージュ	空豆	ししゃも みそ あぶらあげ とうにゅう はなかつお	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ コーン しろねぎ えのき しょうがめ しょうが もやし	ごはん こむぎこ じゃがいも しらたき	ごま あぶら	609 718	21.5 25.4	410 465	2.2 2.6	

★太字は青谷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。