

令和元年 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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆制品	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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
7	火	★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をします。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。	まめ 豆ご飯		かつおのみそかけ	しいたけと豆腐のすまし汁 若竹汁	ちまき	かつお みぞ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース にんじん	しょうが たまねぎ しいたけ しるねぎ たけのこ しめじ	こめ でんぶん さとう ちまき	あぶら アーモンド	小学校 737	30.5	326	3.0
8	水	★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、噛みごたえのある麦ご飯や、たくあんを使ったキムたくご飯があります。1口30回を目標に、よくかんで食べましょう。	キムたくご飯		キムたくご飯の具 はるさめスープ いちごど甘夏の フルーツミックス		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	とうがらし ねぎ にんじん ほうれんそう	はくさい たくあん たまねぎ きくらげ いちご パイン あまなつ	こめ むぎ はるさめ ナタデココ サイダー	ごまあぶら あぶら	中学校 856	35.4	347	3.6	
9	木	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。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、豆腐竹輪の抹茶揚げを作りました。	ご飯		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	鶏肉のふんわり団子汁 切り干大根のソース炒め		とうふちくわ とりにく みぞ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	まっちゃん にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ ごぼう しるねぎ さしほしだいこん たまねぎ	こめ こむぎ さがいも でんぶん さとう	あぶら	651	27.2	347	2.8
13	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		ささみの フレーク焼き	アスパラガスの ミートスパゲティ じゃがいものソテー	いちご ジャム	ささみ 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	ノンエッグマヨ ネーズ あぶら	729	30.5	318	2.4	
14	火	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。	ご飯		すずきの 塩こうじ焼き	にら豚汁 キャベツのおかかマヨ		すずき ぶたにく みぞ シーチキン かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	こめ しおこうじ さといも マカロニ	ノンエッグマヨ ネーズ	572	24.6	274	2.0
15	水	今日の主菜は、人気メニューの納豆ボールです。納豆はもちろん、牛肉や豚肉、白ねぎ、とうもろこし、ひじきなどたくさんの食材を使って作っています。	ご飯		納豆ボール	筑前煮 わかめのジュージュー		なつとう ぎゅうにく ぶたにく みぞ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ	しるねぎ コーン ごぼう たけのこ しょうが れんこん えだまめ しめじ ほししいたけ	こめ でんぶん こんにやく じゃがいも さとう	あぶら	685	26.1	322	2.1
16	木	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取市の特産物を市内の全小・中学校へ提供しています。5月はしいたけを紹介します。学校に掲示してあるポスターをぜひご覧ください。	しいたけの 炊き込み ご飯		かれいのから揚げ	もずくのすまし汁 アスパラガスサラダ		とりにく えてかれない とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが ほししいたけ ごぼう えのきたけ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん こむぎ	あぶら ドレッシング	574	24.8	312	2.7
20	月	今日のパンは、大山小麦を使った、抹茶小豆パンです。苦みのある抹茶と甘みのある小豆は相性が良く、パンのみでなく、さまざまな和菓子に組み合わせて使われています。	大山小麦 抹茶小豆 パン		豚肉の 梨ソースかけ	はる 春どれきのこのスープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	まっちゃん トマト にんじん にら	なし もやし えのきたけ たまねぎ しいたけ にんにく	コッペパン あずき じゃがいも	あぶら	612	28.3	303	2.8
														733	33.2	322	3.5

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。



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				
21	火	今日のえびフライは、鳥取港で水揚げされた新鮮な「もさえび」を使っています。弾力のある食感が特徴的で、甘みは甘えび以上ですが、鮮度の劣化が早いので遠い所への出荷は難しく、地元でしか味わえない幻のえびです。	麦ご飯		もさえびフライ	春野菜カレー コロコロサラダ	もさえび ぎゅうにく だいたず ローズハム		ぎゅうにく	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 なし きゅうり えだまめ	ごめ むぎ こむぎ パンこ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら ごまあぶら	小学校 718	26.9	303	2.9
22	水	今日は、鳥取県産の牛肉と豚肉を使って、ケチャップソースハンバーグを作りました。卵や牛乳を使わず、豆腐と豆乳をつなぎに入れてやわらかい食感にしています。ご飯と一緒に味わって食べてください。	ご飯		ケチャップソース ハンバーグ	キャベツのスープ チンゲンサイのじゃこ炒め	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうりゅう ウィンナー		ぎゅうにく ちりめんじゃこ	トマト にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきたけ しょうが だいずもやし	ごめ パンこ さとう ほろさめ	あぶら ごまあぶら	723	29.3	317	2.1
23	木	たけのこは竹の地下茎から出た、若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、たこのご飯にしました。	たけのこ ご飯		あじのレモン焼き	さつき汁 ながいもの炒め煮	あぶらあげ あじ みそ とりにく		ぎゅうにく わかめ	にんじん きぬさや ねぎ	たけのこ レモン しいたけ たまねぎ なし りんご にんにく しょうが	ごめ さとう ながいも	あぶら	551	25.0	297	3.2
24	金	とっとりかき揚げは、鳥取港で水揚げされた赤いかや、鳥取県産のだいたず、豆腐竹輪、鹿野町産のしょうがや米粉を使って作りました。ととりの味が詰まっています。	ご飯		とっとりかき揚げ	肉じゃが いんげんのごま和え	だいたず いかに とうふ ちくわ ぎゅうにく さつまあげ	のり佃煮	ぎゅうにく のり	にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ もやし	ごめ ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	747	25.4	343	2.5
27	月	チャウダーとは、魚介類やじゃがいも、ベーコン、クリームなどを入れて煮込んだ、具だくさんなスープです。シチューよりはとろみが少ないことが特徴的です。今日はあさりとほたてが入っています。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の バジルソースかけ	シーフードチャウダー ほうれんそうのソテー	とりにく ベーコン あさり ほたて とうりゅう		ぎゅうにく	バジル にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	コッペパン ごめ	あぶら オリーブあぶら	597	30.5	310	3.0
28	火	★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、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。	ご飯		いかチリソース	きぬさやのみそ汁 プチっと玄米和え	うまかつてん いか あぶらあげ とうふ みぞ ハム だいたず いわし		ぎゅうにく ちりめんじゃこ こんぶ あおさ	とうがらし トマト きぬさや にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ じゃがいも でんぶ こむぎ さとう もちげんまい グラツッカー	あぶら アーモンド ごま まつのみ ひまわりのたね かぼちゃのたね	725	27.4	375	2.4
29	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。今日もしっかり食べて、体力をつけていきましょう。	麦ご飯		スタミナ焼肉	たらのみそ汁 ナムル	ぶたにく たら とうふ みぞ		ぎゅうにく	にんじん たら とうがらし チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ エリンギ にんにく しょうが なし もやし	ごめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	562	25.7	365	2.2
30	木	はたはたは、鳥取港で多く水揚げされる魚の一つです。今日は、たまねぎとにんじんを使った甘酢だれをからめて、はたはたの南蛮漬けを作りました。	ゆかりご飯		はたはたの 南蛮漬け	わらびのみそ汁 しらたきのツルツル炒め	はたはた あぶらあげ みぞ ベーコン		ぎゅうにく	しそ にんじん たら ねぎ	たまねぎ わらび しいたけ もやし コーン	ごめ でんぶ こむぎ さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	607	21.0	315	2.9
31	金	今日は、鳥取県で水揚げされたあじと、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。	ご飯		あじがギューへっと ドライカレー	わかめのスープ 栄養きんぴら	あじ ぎゅうにく ぶたにく とうふ		ぎゅうにく わかめ	にんじん トマト さやいんげん たら セロリ ピーマン とうがらし	たまねぎ レーズン しょうが にんにく えのきたけ ごぼう	ごめ こんにやく さとう	カレールウ あぶら ごま	616	25.3	335	2.8
													732	29.4	359	3.4	

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・給食レシビがご覧いただけます。