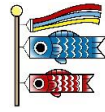




令和 2年5月 予定献立表



今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群	2群	3群	4群	5群	6群				
7	木	今日は、5月5日にちなんだ「端午の節句献立」です。デザートのみまきには「病気や悪いことを追い払う力がある」と言われています。	ゆかりご飯		豆腐竹輪の新茶揚げ	こまつなのみそ汁 切干大根の含め煮	ちまき	とうふちくわ あつあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ にんじん	きりぼしだいこん えのきだけ たまねぎ えだまめ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう ちまき	あぶら	小学校 733	25.7	390	3.5
8	金	今日は、鳥取県産の鶏肉に、しょうがやんにく、マーマレードなどを漬けて焼いたチキンのマーマレード焼きです。マーマレードを使うことで肉がやわらかくなったり、出来上がりの照りが良くなる効果があります。	麦ご飯		チキンのマーマレード焼き	春野菜カレー 納豆サラダ		とりにく ぶたにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが んにく キャベツ たまねぎ たけのこ なしビューレ	ごめ むぎ マーマレード じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	760	30.1	289	2.9
11	月	八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」「数多くの」という意味です。今日は豚肉や、たまねぎ、たけのこ、きくらげなどたくさんの鳥取県産食材が入っています。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 フルーツ白玉		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが みかん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ パイナップル	ごめ ぎょうざのかわ さとう でんぶん しらたまもち	あぶら	644	22.8	284	1.3
12	火	えんどう豆の中で、「若さや」ごと食べるのが絹さや(さやえんどう)です。きぬさやは他の豆類と比べてビタミンが豊富です。今が旬の味覚を味わってください。	ご飯		境港サーモンの塩こうじ焼き	きぬさやのみそ汁 園府まいたけのきんぴら		サーモン あぶらあげ とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん ピーマン	えのきだけ ごぼう まいたけ たまねぎ	ごめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら ごま	609	30.5	341	2.6
13	水	今日は、ポターージュの中に国府町雨滝で作られている豆乳が入っています。雨滝豆乳は、鳥取県産の大豆と雨滝のおいしい天然水を使って作られています。	大山小麦 カットパン		ロングウイナー	雨滝豆乳ポターージュ ツナサラダ	ケチャップ	ウイナー ほたて ベーコン どうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	ホールコーン しめじ きゅうり たまねぎ レモン	コッパパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	649	26.9	284	3.5
14	木	あじの脂には脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。今日は、鳥取県産のあじを使って給食センターでフライを作りました。	わかめ ご飯		あじフライの梨ソースかけ	雨滝ゆばのすまし汁 こまつなのごま炒め		あじ ゆば とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	なしビューレ キャベツ たまねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごま	675	27.8	383	3.4
15	金	今日の若鶏肉のから揚げは、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていて、うまみが多いのが特徴です。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	たけのこスープ しらたきの炒め物		とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たけのこ もやし たまねぎ ホールコーン キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ しらたき さとう	あぶら	638	23.6	299	2.2
18	月	さばには、DHAやEPAという栄養素が多く含まれていて、血液の流れを良くしたり、頭の働きを良くする働きがあります。成長期のみなさんには積極的に食べてほしい魚です。	ご飯		さばのみそ煮	五目煮 切干大根の群の物		さば さつまあげ ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ きりぼしだいこん もやし きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	704	25.9	303	2.7
19	火	毎月19日『食育の白』を『とっとりふるさと探検日』として、鳥取市のおいしい食材を使って給食を作ります。今日は、今が旬のたけのこをご飯に入れました。	たけのこ ご飯		揚げ出し豆腐のあんかけ	あご竹輪のすまし汁 キャベツの塩こうじ炒め		あぶらあげ とうふ とりにく あごちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パプリカ	たまねぎ たけのこ しょうが えのきだけ キャベツ	ごめ さとう しおこうじ	あぶら	614	21.7	294	3
														716	24.7	307	3.5



令和 2年5月 予定献立表



今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
								赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
1群	2群	3群	4群	5群	6群												
魚・肉・卵・大豆など		牛乳・小魚・海そうなど		緑黄色野菜		その他の野菜・くだもの		こく類・いも類・砂糖など		油など							
20	水	今日のとっとり焼きそばの中には、鳥取県東部の特産品の豆腐竹輪が入っています。豆腐竹輪は魚のすり身に豆腐を入れて作ったもので、ふんわりやわらかい食感が特徴です。	大山小麦 コッパン		しゅうまい	とっとり焼きそば かおり和え		ぶたにく とうふちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャバツ もやし たまねぎ だいこん きゅうり しそ	コッパン しゅうまいのかわ ちゅうかめん	あぶら	小学校 627 中学校 756	27.3 31.9	336 357	3.4 4.2
21	木	春に収穫し、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、甘味が強いのが特徴です。今日は、国府町で作られたたまねぎをみそ汁の中に入れました。	ご飯		さわらの ピリ辛焼き	新たまねぎのみそ汁 根菜きんぴら		さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ なしビューレ ごぼう れんこん	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	605 722	24.8 29.4	302 320	2.3 2.8
22	金	もずくは他の海そうにはりついて着つため、「藻につく」から「もずく」と呼ばれるようになりました。ヌルヌルとしたぬめりは、フコイダンという食物繊維で、お腹の調子を整える働きがあります。	ご飯		若鶏肉の レモンソース かけ	もずくスープ 炒めナムル		とりにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ しろねぎ レモン もやし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	644 767	24.1 28.1	284 297	3 3.6
25	月	今日は、鳥取県中部の給食で大人気メニューのスタミナ納豆です。納豆には、カルシウムやビタミン等、体に必要な栄養素がバランスよく豊富に含まれています。	ご飯		スタミナ納豆	けんちん汁 アスパラガスのみそ炒め		とりにく なっとう とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう アスパラガス	にんにく だいこん たまねぎ キャバツ	ごめ さとう ごまあぶら あぶら	624 744	28.5 34.1	328 352	2.5 2.8	
26	火	ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜で、別名「花野菜」と呼ばれています。ビタミンCが豊富に含まれていて、かぜを予防したり、肌の調子を良くする働きがあります。	ご飯		たらの ごま揚げ	豚汁 ブロッコリーの和え物		たら ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ ごぼう しろねぎ キャバツ ホールコーン	ごめ こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	645 768	27.6 32.6	326 357	2.1 2.6
27	水	その年の最初に摘んだお茶の葉を「新茶」といい、5月は新茶の季節です。新茶には精神をリラックスさせる効果がある、テアニンという成分が多く含まれています。今日は、パンの中に抹茶が練り込まれています。	大山小麦 抹茶小豆 パン		照り焼き チキン	春キャバツのポトフ もやしナポリタン		あずき とりにく ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	にんにく たまねぎ しょうが キャバツ もやし	コッパン さとう じゃがいも	あぶら	665 792	29.1 34.5	323 345	4 4.7
28	木	8のつく日は、かみごたえのある食べ物を使った、かみかみ献立です。よくかむと食べ物の消化・吸収がよくなります。かみかみいか南蛮を中心によくかんで食べましょう。	ご飯		かみかみ いか南蛮	酒ノ津わかめのスープ 春雨サラダ		いか かまぼこ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく れんこん ごぼう もやし きゅうり ホールコーン	ごめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	612 725	21.8 25.1	301 319	2.9 3.6
29	金	豚肉は、体を作る働きのあるたんぱく質や、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、焼いた豚肉にバーベキューソースをかけました。	ご飯		豚肉の バーベキューソース かけ	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮	夏みかん ゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう さやいんげん	なしビューレ たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく なつみかんゼリー	あぶら	670 789	26.3 31	336 358	2.8 3.7

* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター