

令和2年 5月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうしよくむくひょう
鳥取市の今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のはたらき						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	
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					あぶら 油類
7	木	★【端午の節句献立】★ 5月5日のこどもの日は端午の節句とも言い、こどもたちの健康や幸せを願う行事です。今日は、「困難に打ち勝つように」と食べられるかつおや、成長が早い野菜のだけのこやアスパラガスを取り入れました。	ごはん		かつおのフライ	わかたけの若竹汁 アスパラガスのみそ炒め	ちまき	かつお いとこまほこ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん	たけのこ しろねぎ たまねぎ にんにく	こめ パンこ こむぎこ ちまき さとう	あぶら	(小) 663 (中) 770	(小) 25.7 (中) 29.8	(小) 303 (中) 319	(小) 2.3 (中) 2.7
8	金	★【かみかみ献立】★ 毎月8のつく日は、かみかみ献立です。よくかんで食べることで、脳のはたらきをよくします。今日は、干切りのたくあんが入ったはりはり和えです。よくかんで食べましょう。	ごはん		豚肉のピリ辛焼き	こまつなのみそ汁 はりはり和え		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく えのきたけ キャベツ たまねぎ たくあん びしゅーし きゅうり	こめ さとう		603 699	24.9 29.3	325 348	2.3 2.9
11	月	★チキンのマーマレード焼きについて 今日は、鶏肉をマーマレード、にんにく、しょうがなどに漬けてこんで焼きました。マーマレードに含まれるペクチンの効果で、鶏肉がやわらかくなり、また照りが出てきれいに仕上がります。	だいせんこむぎ コッパン		チキンのマーマレード焼き	ミートソーススパゲッティ いろいろサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん フロッキー トマト	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッパン マーマレード スパゲッティ	あぶら	734 875	32.4 38.5	305 324	2.3 2.6
12	火	★ながいもについて ながいもは、生のまますりおろすとねばねばとしていますが、火を通すと同時に含まれるでんぷんにより、ほくほくとした食感に変わります。今日はほくほくとした食感が味わえる、ながいものカレー炒めです。	ごはん		あじのレモンソースかけ	とりっこ汁 ながいものカレー炒め		あじ とりにく ウイナー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	レモン ごぼう たまねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぷん ながいも さつまいも	あぶら	657 769	23.6 27.8	314 338	2.3 2.7
13	水	★あご竹輪について 山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。あごのすり身で作るあご竹輪は、鳥取県の特産品です。そのまま食べてもおいしいですが、料理に使うとあごのだしを味わうことができます。	な 菜めし		いか入りのお好み焼き	あご竹輪のすまし汁 ひじきの炒り煮		いか かつおぶし あごちくわ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	にんじん ねぎ ひろしまな だいにんま きょうな	キャベツ しろねぎ たまねぎ	こめ さとう ながいも こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	602 703	21.5 24.7	342 367	3.0 3.3
14	木	★酢豚について 下味をつけた豚肉に衣をつけて揚げ、野菜入りの甘酢あんをからめて作ります。豚肉には、ビタミンB1が含まれていて、疲労回復に役立ちます。また、酢に含まれるクエン酸には疲れを取る効果があります。	ごはん		すぶたの酢豚	チンゲンサイのスープ フルーツ白玉		ぶたにく いとこまほこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ えのきたけ もも パイン	こめ こむぎこ でんぷん しらたまだんご さとう	あぶら	684 799	24 28.1	268 278	2.0 2.6
15	金	★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は「春キャベツ」と呼ばれます。葉がやわらかく、水分がたっぷりで甘みがあるのが特徴です。今日は、春キャベツをたっぷりと使った炒め物です。	ごはん		さばの ごまだれかけ	さつき汁 春キャベツの炒め物	(小) 佐治の 梨ジャム ゼリー	あぶらあげ みそ ぶたにく さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ たまねぎ もやし キャベツ	こめ さとう でんぷん (小)なしジャムゼリー	ごま あぶら	657 716	25.4 30.2	322 296	2.8 3.3
18	月	★【かみかみ献立】★ 今日は、かみこたえがある食材を取り入れたかみかみ献立です。よくかんで食べることで、食べ物の消化を助けて胃腸の調子を整えます。今日は、いかやわかめを使ってかみこたえのあるサラダにしました。	だいせんこむぎ コッパン		ミートボール	グリーン豆乳ポタージュ いかとわかめのサラダ		ミートボール ベーコン とうにゅう いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ グリーンピース	きゅうり たまねぎ グリンピース	コッパン じゃがいも こめこ	あぶら	636 740	25.4 28.8	355 373	2.9 3.4
19	火	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として地元の食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は「たけのこ」です。給食では鳥取県の東部や中部で採れたたけのこを使っています。	たけのこ ごはん		境港サーモンの塩こうじ焼き	もずくのすまし汁 河原アスパラガスのごま炒め		とうふ あぶらあげ サーモン	ぎゅうにゅう もずく	アスパラガス にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ しろねぎ	こめ さとう しおこうじ ごまあぶら	ごま	562 630	24.1 26.2	339 364	3.1 3.7

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

5月 予定献立表



とっとりし こんげつ きゅうよくむくひょう
鳥取市の今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 <small>こんだて</small> 献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき						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	食塩 グラム	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	きのこ野菜	その他の野菜 果物	こく糖・いも類 さとう・菓子					油 類
20	水	<p>☆あじについて あじは1年を通して食べることができる魚ですが、旬は5月から7月です。鳥取県で水揚げが多い魚で、給食でも地元のあじを使っています。今日は、あじのすり身を給食センターでつみれにして、あじのつみれ汁にしました。</p>	ご飯		ソースカツ	あじのつみれ汁 きりほしだいこん 切干大根の含め煮	ぶたにく あじ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう えのきたけ きりほしだいこん	こめ ごむぎこ でんぷん さとう	あぶら	(小) 701 (中) 816	(小) 30.4 (中) 35.2	(小) 321 (中) 340	(小) 2.6 (中) 3.2	
21	木	<p>☆にらについて にらは、葉を摘んでも次々に新しい芽を出す再生能力が高い野菜です。にらのおい成分であるアリシンは、疲労回復や消化を助けるなど昔は薬草として使われていたほど貴重だったと言われています。</p>	ご飯		ブルコギ	にらとワンタンのスープ ナムル	ぶたにく みぞ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ しょうが たまねぎ ごぼう ほうれんそう	ごめ ワンタン さとう	ごまあぶら あぶら	591 678	24.2 27.5	274 282	2.5 3.0	
22	金	<p>☆たらについて たらは低脂肪、低エネルギーですが、たんぱく質が豊富に含まれている魚です。給食では鳥取市内で水揚げされたたらを使っています。地元の恵みに感謝していただきましょう。</p>	ご飯		たらの 甘酢がらめ	きぬさやのみそ汁 炒りどり	たら とうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	しょうが たまねぎ なし ごぼう えだまめ	ごめ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら	649 748	28.8 33.2	329 352	2.3 2.6	
25	月	<p>☆納豆ボールについて 納豆は、蒸したり煮たりした大豆を、納豆菌で発酵させたものです。納豆にすることで栄養価が高まります。今日は、納豆と一緒にひき肉や白ねぎ、スイートコーンなどを混ぜて作った納豆ボールです。</p>	だいせんこむぎ コッペパン		納豆ボール	キャベツのコンソメスープ ジャーマンながいも	なっとう ぎゅうにゅう ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	しょうが スイートコーン キャベツ たまねぎ	ごめ りんごジャム マカロニ でんぷん ながいも	あぶら	668 793	26.5 31.6	339 370	3.0 3.7	
26	火	<p>☆雨滝ゆばについて ゆばは、豆乳を加熱した時にできる膜をすくい取ったものです。雨滝ゆばは、国府町雨滝のミネラルが多い天然の湧き水と、甘みがある鳥取県産大豆で作った豆乳から作られます。</p>	ご飯		さわらの カップ焼き	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 ほうれんそうのおかか煮	さわら とうふ ゆば かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ スイートコーン	ごめ ノンエッグマヨネーズ	あぶら	619 722	25.8 29.9	312 331	2.3 2.7	
27	水	<p>☆はまちについて 成長するにつれて、はまち、まるご、ぶりと呼び名が変わる出世魚です。今日は、境港で水揚げされたはまちに、白ねぎやみそを混ぜて作ったたれをつけて香ばしく焼きました。</p>	ご飯		はまちの ねぎみそ焼き	じゃがいものそぼろ煮 にらのツナ和え	はまち みぞ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん にら	しょうが もやし たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	669 780	30.1 35.3	322 343	2.3 2.9	
28	木	<p>★【かみかみ献立】★ 毎月8のつく日はかみかみ献立として、かみごたえのある食材を取り入れた献立にしています。今日は、かみごたえがあり、食物繊維が多いごぼうをピリ辛炒めにしました。よくかんで食べましょう。</p>	ご飯		わかどり肉の から揚げ	新たまねぎのみそ汁 ごぼうのピリ辛炒め	とりにく あつあげ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	ごめ あぶら でんぷん ごむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	662 807	25 28.5	281 334	2.4 3.0	
29	金	<p>☆春野菜について 寒い冬を乗り越えて春に収穫される春野菜には、成長するための栄養素がたっぷり含まれています。今日は、地元でとれた春野菜のたけのこ、アスパラガスが入ったカレーです。</p>	むぎご飯		フランクフルト	はるやさい 春野菜カレー かい 海そうサラダ	フランクフルト ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	スイートコーン たまねぎ なし ごぼう きゅうり	ごめ ごむぎ じゃがいも	あぶら	731 850	23.6 27.5	290 301	2.8 3.2	

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。