



# 令和2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

日	曜日	献立の主題とメッセージ  TORIきゆうちゃん  なっしちゃん	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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								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・海苔)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・芋類)	6群(油脂)												
7	木	<b>★5月の給食目標について</b> 5月の給食目標は、「バランスのよい食事をしよう」です。成長期の健康を支える食事のポイントは、主食、主菜、副菜をそろえることです。意識してみましょう。	ご飯		焼肉	豆乳ごまみそ汁 ブロッコリーのアーモンドがらめ	子どもの白デザート	ぎゅうにく みそ ぶたにく とうふ とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー しょうが にんじん にんにく だいこん たまねぎ はくさい しいたけ しろねぎ	しょうが にんにく ごめ さとう いとこんにやく ごま さつまいも ごまあぶら こどもの白デザート アーモンド	635	25.5	337	2.7		
8	金	<b>★かみかみこんだて</b> よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達・脳のはたらきを活発にする・歯の病気の予防・胃腸快調・全力投球などがあります。	ご飯		あじのパリパリ揚げ	わかめとたけのこのスープ らっきょうのそぼろ炒め		あじ とりにく ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ アスパラガス しいたけ しょうが たけのこ にんにく らっきょう しろねぎ	たまねぎ しいたけ ごめ はるさめ さとう あぶら ごまあぶら	564	25.7	279	2.3			
11	月	<b>★たけのこについて</b> たけのこは、1日に70cmも伸びるといわれ、1本につき1日20ℓもの水が必要です。すごい勢いですね。今日は、カレーの中に入れました。	ご飯		若鶏肉のバジル焼き	春野菜カレー 甘夏サラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	バジル にんじん アスパラガス たまねぎ きゅうり ごめ さとう じゃがいも	ごめ さとう オリーブあぶら あぶら	677	25.5	308	2.6			
12	火	<b>★パセリについて</b> パセリの旬は、春です。パセリの香りは、ピネン、アピオールというもので、食欲増進や、疲労回復効果があります。	ご飯		コーンフライ	ポークビーンズ チャプチェ		ぶたにく だいす ぎゅうにく とりにく みそ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ しょうが ピーマン スイートコーン	ごめ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごむぎこ パンこ	671	23.2	276	2.4		
13	水	<b>★ささみについて</b> ささみはニワトリが羽を動かす胸のあたりの筋肉です。その形が笹の葉に似ていることから「ささみ」と呼ばれるようになりました。	大山小麦 コッペパン		ささみのフレーク焼き	シーフードスパゲッティ キャベツのソテー		とりにく いか あさり ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ あかピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ マッシュルーム にんにく キャベツ	コッペパン コーンフレーク スパゲッティ ごむぎこ ごめ さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら パンこ	638	34.2	304	3.7		
14	木	<b>★豆腐竹輪について</b> 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ました。	ご飯		豆腐竹輪の黒ごま揚げ	いわしのつみれ汁 ハムともやしの酢の物		とうふちくわ いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが ごまつな しろねぎ えのきたけ きゅうり もやし キャベツ ろースハム	ごめ さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら ごむぎこ でんぷん	649	27.0	333	2.5		
15	金	<b>★さわらについて</b> 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われます。	ご飯		さわらの西京焼き	方葉すまし汁 うの花の炒り煮		さわら みそ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほうれんそう しろねぎ ねぎ しいたけ しめじ グリーンピース	ごめ さとう ごんにやく あぶら	593	25.8	301	2.6		
18	月	<b>★豚肉について</b> 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はたらきがあります。	ご飯		豚肉のしょうが焼き	春雨と麦のスープ 磯香和え		ぶたにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい しょうが しろねぎ もやし キャベツ	ごめ おおむぎ ごむぎ はるさめ さとう	636	27.1	270	2.5		
												757	31.5	279	3.0		

★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。



日	曜	献立の主題とメッセージ TORIきゅうちゃん なっしちゃん	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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
								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・薯類)	6群 (油脂)												
19	火	★とっといふるさと探検日★ 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市では、「とっといふるさと探検日」として、市内をはじめ、県内で生産加工されたものを紹介します。今月はたけのこです。	たけのこご飯		豆腐ハンバーグ	けんちん汁 ぜんまいの炒め物	デザート ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ほうれんそう スイートコーン えだまめ しろねぎ ぜんまい	たまねぎ ごぼう だいこん もやし	こめ こんにやく でんぶん パンこ	あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう	小学校 640	27.3	356	3.1
20	水	★カロテンポタージュについて にんじんには、体内でビタミンAに変わるカロテンが多く含まれています。ビタミンAは、感染症に対する抵抗力を高めます。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の ワインソース	カロテンポタージュ だいこんとツナのサラダ	デザート ほか	とりにく ベーコン とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう	あかピーマン きピーマン にんじん パセリ	らっきょう きゅうり たまねぎ だいこん スイートコーン	コッペパン こむぎこ さとう でんぶん	あぶら オリーブあぶら	595	28.2	334	3.5
21	木	★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、古くから食われてきました。日本では、全国各地の日の当たりのよい土地や草原に生えています。	ご飯		さばのてり焼き	山菜のみそ汁 高野豆腐のうま煮	デザート ほか	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こうやとうふ さつまあげ	にんじん えのきたけ わらび えだまめ	しょうが たまねぎ たけのこ しろねぎ	こめ こんにやく さといも さとう		626	29.3	351	3.7
22	金	★いかにについて 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。	ご飯		春巻き	中華スープ いかのオイスターソース炒め	デザート ほか	ベーコン いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかピーマン しろねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい たけのこ もやし	こめ こむぎこ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	623	20.2	272	2.2
25	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つずついいいに揚げています。大豆・豆腐竹輪・アスパラガス・白ねぎが鳥取の食材です。味わってください。	ご飯		とっとりかき揚げ	もずくスープ 五目煮	デザート ほか	とうふちくわ いとこまぼこ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	アスパラガス にんじん こまつな えのきたけ れんこん たまねぎ	えだまめ しろねぎ しょうが	こめ こめこ こむぎこ さとう	あぶら	624	21.0	300	2.5
26	火	★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いいます。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。	ご飯		若鶏肉の マスタード焼き	春野菜のポトフ ひじきサラダ	デザート ほか	とりにく ウインナー いとこまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	パセリ にんじん アスパラガス スイートコーン	たまねぎ みずな キャベツ セロリ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	682	24.2	304	3.3
27	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。もちもちとした食感が特徴です。	米粉パン		ポークフランク	カレーうどん カラフル温野菜	デザート ほか	ぶたにく フランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな あかピーマン	たまねぎ しろねぎ しょうが キャベツ しいたけ たけのこ スイートコーン	こめこパン うどん	あぶら	628	28.5	291	3.7
28	木	★きゅうりについて きゅうりは、ウリ科の野菜です。きゅうりの仲間には、冬瓜、ゴーヤ、夕顔、すいかなどがあります。縄文・弥生時代の遺跡からウリ科の種が見つかっています。	ご飯		はたはたの から揚げ	肉じゃが 即席漬け	デザート ほか	はたはた ぶたにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きゅうり キャベツ	たまねぎ えだまめ だいこん	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	611	24.0	292	2.3
29	金	★わかめについて 学校給食に使用しているわかめは、気高町酒津で採られたものを使っています。わかめには、歯や骨をつくるカルシウムが多く含まれています。	ご飯		焼きぎょうざ	豆腐とわかめのスープ スタミナ炒め	デザート ほか	ぶたにく とりにく とうふ なっとう	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん ねぎ たまねぎ	キャベツ しろねぎ にんにく しょうが えのきたけ	こめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	650	31.4	440	4.9

★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。