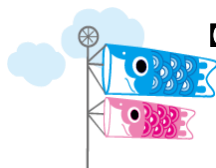


令和2年 5月 学校給食予定献立表 その1

【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

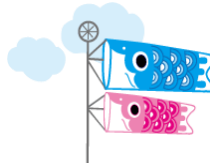


バランスのよい食事をしよう!



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	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g		
7	木	★端午の節句献立★…端午の節句は、菖蒲を軒下につるしたり、菖蒲湯に入ること厄払い、無病息災を願います。また、子どもたちのすこやかな成長を願い、身を守る鯉や兜を飾り、こいのぼりを立ててお祝いし、縁起物のちまきや相餅を食べます。	豆ご飯		かつおのみそ香り揚げ	しいたけと豆腐のすまし汁 若竹煮	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	にんじん	グリーンピース 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 でんぷん さとう ちまき	あぶら	小学校 747 中学校 871	30.5 35.6	327 348	3.1 3.7		
8	金	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。よくかんで食べることは、肥満や虫歯の予防、記憶力や運動機能の向上につながります。一口30回を目安によくかんで食べましょう。	ご飯		手作りハンバーグ	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 だいず とうふ とうにゅう ウィンナー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	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 もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	658 781	28.0 32.6	322 344	2.0 2.4		
11	月	イタリアには、650種類ものパスタがあり、めんの形をしたロングパスタとマカロニのような形をしたショートパスタがあります。今日はロングパスタをミートスパゲッティにしました。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の バジルソースかけ	アスパラガスの ミートスパゲッティ じゃがいものソテー	いちご ジャム	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 トマト チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく	こめ コッペパン スパゲッティ しらたき じゃがいも いちごジャム	オリーブオイル あぶら	684 825	32.3 38.2	320 342	2.4 3.0		
12	火	には今は今がおいしい時期です。生命力が強く、1株からおよそ10回も収穫することができます。にはには、疲れをとる働きがあるため、スタミナ食材としても利用されます。	ご飯		たらの 塩こうじ焼き	にら豚汁 キャベツのおかか和え		たら ぶたにく みぞ ツナ 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 じゃがいも マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	578 684	25.1 29.6	273 282	2.0 2.6		
13	水	鳥取県の特産物であるらっきょうは、透き通るような白さから「砂の宝石」とも呼ばれています。らっきょうには、お腹の調子を整えたり、血液をさらさらにしたりする働きがあります。	ご飯		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	春野菜カレー 砂丘の宝石サラダ		とうふちくわ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	まっちゃん アスパラガス トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく なし らっきょう キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	712 861	24.4 30.2	302 329	3.2 4.2		
14	木	さばは、「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高く、脂質には、DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。DHAは脳の発育や働きを保つのに重要で、記憶力を高める働きがあります。	ご飯		さばの スタミナ焼き	肉団子のスープ しらたきのツルツル炒め		さば とりにく ぶたにく なると ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ なし えのきたけ しょうが きくらげ	こめ さとう でんぷん しらたき	あぶら ごまあぶら	609 729	25.9 30.5	283 296	1.9 2.2		
15	金	かれいは、日本海でよくとれる魚の一つです。かれいのはあつさりとして味にくせがないので、どんな料理にも合います。今日は鳥取港で水揚げされたかれいをから揚げにしました。	しいたけの 炊き込み ご飯		かれいのから揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく えてかれい ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが しいたけ ごぼう たまねぎ しるねぎ きりぼしだいこん えだまめ	こめ さとう でんぷん	あぶら	603 720	27.2 31.9	333 355	2.7 3.4		
18	月	★かみかみ献立★…今日のかみかみ献立は「コロコロサラダ」です。私たちの身の回りには、切り方によって食感が変わります。今日の食材はサイコロの形にしました。よく味わって食べてみてください。	大山小麦 抹茶小豆 パン		豚肉の 梨ソースかけ	春どれきのこのスープ コロコロサラダ		ぶたにく ハム	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 しめじ きゅうり	こめ あずき じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	624 745	28.2 33.4	291 310	3.2 4.1		

太字は、鹿野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。☆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				
19	火	★とっとりふるさと探険献立★…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月はたけのこです。学校に掲示してあるポスターをご覧ください。	たけのこご飯		はたフライ	肉じゃが 春野菜の塩こうじ炒め		あぶらあげ はたはた ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん アスパラガス	たけのこ たまねぎ キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 638	24.6	308	2.8
20	水	げんまいは、もみがらを取り除いたお米です。胚芽とぬかが残っているため、ほんのりベージュ色をしています。玄米には、炭水化物はもちろん、体の調子を整えるビタミンや無機質も豊富に含まれています。	玄米ご飯		スタミナ焼肉	たららのキムチスープ 温ナムル		ぶたにく みぞ たら	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ もやし にんにく しょうが なし はくさい	こめ げんまい さとう ごま トック	あぶら ごまあぶら ごま	581 688	24.1 28.1	334 364	2.3 2.9
21	木	鶏肉は、世界中で食べられている肉で、筋肉や血液など体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。今日は鳥取県産の鶏肉に薬味が入ったたれをかけています。	ご飯		若鶏肉の 薬味だれかけ	きぬさやのみそ汁 のり酢和え	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ツナ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ きぬさや にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	680 806	26.0 30.5	330 356	2.3 2.8	
22	金	鳥取県のながいもは、北条町で多く作られており、砂丘地を生かして栽培するので、長くつまずぐなことが特徴です。適度の粘りがあり、あっさりとした味わいなので、幅広い料理に使えます。	ご飯		さわらの西京焼き	もずくのすまし汁 砂丘ながいもの炒め煮	さわら みぞ とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ なし りんご にんにく	こめ さとう ながいも	あぶら ごま ごまあぶら	581 693	25.3 29.7	291 305	2.5 2.8	
25	月	あさりとほたてには、血液をつくるもとになる「鉄分」が豊富に含まれているので、貧血予防に効果があります。今日は、豆乳で煮込んだスープにあさりとほたてを入れてあります。	大山小麦 コッパン		ささみの フレーク焼き	あさりとほたてのチャウダー ほうれんそうのソテー	とりにく たいす ベーコン あさり ほたて とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース コーン にんにく しめじ キャベツ	コッパン コーンフレーク じゃがいも こめこ	ノンエッグ マヨネーズ あぶら オリーブオイル	655 777	29.2 34.4	315 337	2.9 3.7	
26	火	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お食材を使って作っています。	ご飯		納豆ボール	わらびのみそ汁 栄養きんぴら	なつとう ぎゅうにく ぶたにく みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ピーマン	しろねぎ セロリ コーン わらび たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ でんぶん ごま こんにやく さとう	あぶら ごま	684 809	24.4 27.9	342 367	2.1 2.5	
27	水	なめこ特有のぬめりには、たんぱく質の吸収を助け、胃腸の調子を整えたり、胃の粘膜を保護する働きがあります。今日はなめこが入ったみそ汁です。味わって食べましょう。	ご飯		あじのレモン焼き	なめこ汁 ひじきの炒り煮	あじ とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん パセリ	レモン たまねぎ なめこ しろねぎ	こめ こんにやく さとう あおうめせりー	あぶら	592 700	24.5 28.9	339 364	2.5 2.9	
28	木	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材はいかと玄米です。よくかんで食べると、血液の流れがよくなり、栄養や酸素が脳へどんどん運ばれるので、脳の働きがよくなります。	ご飯		いか入りかき揚げ	魚そうめんのすまし汁 プチっと玄米和え	たいす いか とうふちくわ ハム さかなそうめん	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが しろねぎ キャベツ	こめ ふ げんまい さとう	あぶら ごま	696 832	22.3 26.3	323 344	2.6 3.2	
29	金	ドライカレーは、ひき肉とみじん切りにした野菜を炒め、カレー粉で味付けをした料理で、カレーライスのバリエーションのひとつです。今日は、鳥取県産の食材をふんだんに使用しました。	ご飯		鳥取のうま味 ギュー〜と ドライカレー	わかめのスープ いんげんのごま和え	ぎゅうにく ぶたにく たいす とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん にら さやいんげん	たまねぎ もやし しょうが にんにく えのきたけ キャベツ	こめ カレールウ あぶら ごま	631 752	27.2 31.8	357 385	2.7 3.5		