

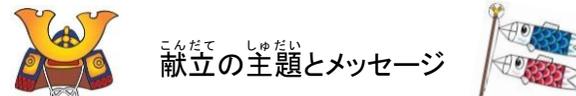
5月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

バランスのよい食事をしよう

鳥取市立第一学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
7	木	ごはん		かつおのフライ	たまねぎのみそ汁 たけのこの煮物	いちごゼリー	かつお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにやく パンこ こむぎこ さとう いちごゼリー	あぶら	670	23.8	16.6	1.8	★端午の節句献立★…端午の節句は子どもたちの健やかな成長を祝う、日本の伝統的な行事です。これにちなみ今日は、縁起が良い食べ物とされている旬の初がつおをフライにしています。また、デザートには、春が旬のいちごのゼリーをつけています。
8	金	ごはん		信田煮	きのこのすまし汁 かみかみ和え		あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが なめこ えのきたけ たまねぎ しろうねぎ つぼづけ キャベツ	ごはん でんぶん さとう	612	18.6	16.6	2.1	★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使った献立が登場です。今日は、たくあんを入れて、かみごたえのある「かみかみ和え」です。よくかんで食べることは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、脳のはたらきも活発にしてくれます。	
11	月	ごはん		さばの塩焼き	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	たまねぎ れんこん	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	633	24.7	17.0	2.3	●ひじきについて…ひじきは、乾燥させて1年中食べることができますが、旬の時期は春の3月から5月頃です。茎の部分の「長ひじき」と葉の部分の「芽ひじき」があります。骨や歯の材料となるカルシウムや、貧血を予防する鉄分、お腹の調子を整える食物繊維が豊富な食べ物です。
12	火	ごはん		揚げぎょうざ	なるとのスープ チャプチェ		ぶたにく とりにく なると ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん	もやし たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ごはん さとう こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	687	19.6	19.5	2.5	●チャプチェについて…チャプチェは、春雨と細切りにした牛肉や野菜を炒めた韓国料理です。今日のチャプチェには、にらを入れています。にらの香りの成分である「アリシン」には、体を温めたり疲れた体を元気にしたりするはたらきがあります。
13	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		豆腐グラタン	こめこ 米粉ハートマカロニのスープ キャベツのツナサラダ		ハム まぐろ とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン こめこ じゃがいも こめこマカロニ	ドレッシング	589	19.9	21.4	2.8	●豆乳グラタンについて…お側のカップの部分も食べられるように、じゃがいもで作られています。また、今日のグラタンは、乳や卵、小麦は使わず、大豆を加熱した後にこして作られる「豆乳」を使用しています。
14	木	ごはん		あじの甘酢かけ	ぶたじる 豚汁 チンゲンサイのしょうが炒め		あじ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ もやし しょうが	ごはん でんぶん こむぎこ さといも こんにやく さとう	あぶら	633	26.4	15.7	2.0	●あじについて…あじは一年中食べられる魚ですが、旬は5月から7月です。旬のものは、脂がのり、とても美味があります。今日は、鳥取県境港で水揚げされたあじを骨ごと食べられるよう調理し、甘酢あんをかけています。
15	金	ごはん		ウインナー	とっとり元気っ子カレー フルーツミックス		ウインナー とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく なし りんご もも パイナップル	ごはん さとう じゃがいも ナタデココ こんにやく	あぶら	760	25.3	21.2	2.3	●とっとり元気っ子カレーについて…今日は、学校給食献立の中でも人気の高いカレーです。鳥取県産の若鶏肉やにんにく、鶏レバーなど元気ののもととなる食べものを取り入れたカレーにしています。
18	月	ごはん		竹輪の抹茶揚げ	あめだき 雨瀧ゆばのすまし汁 ながいものうま煮		ちくわ ゆば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ えのきたけ れんこん	ごはん ながいも さとう こむぎこ	あぶら	697	24.5	18.4	2.7	★かみかみ献立★…今日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べると唾液がたくさん出て口の中がきれいになるので、むし菌など菌の病気の予防につながります。いつまでも健康な歯でおいしく食べることができるよう、子どものころから歯を大切にしましょう。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆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月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

バランスのよい食事をしよう

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をととのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
19	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 香味ソースかけ	たけのこときくらげのスープ アスパラガスの塩こうじ炒め	とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ とうがらし にんじん チンゲンサイ グリーン アスパラガス	しょうが たけのこ きくらげ もやし キャベツ たまねぎ	ごはん はるさめ しおこうじ さとう	あぶら	小学校 642	小学校 23.9	小学校 17.4	小学校 2.5	★とっとりふるさと探検献立★ …毎月19日「食育の日」の献立は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元で作られているおいしい食材を取り入れた献立です。今月のふるさと探検食材は「たけのこ」です。春が旬のたけのこを味わって食べてください。	
20	水	こめこ 米粉パン		ほしがた 星型ハンバーグ	シーフードの豆乳クリーム煮 ほうれんそうのサラダ	とりにく ぶたにく ほたて たら 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 にんにく しょうが グリーンピース キャベツ スイートコーン	こめこパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 650	小学校 27.1	小学校 25.5	小学校 3.2		●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、β-カロテンを多く含む緑黄色野菜です。β-カロテンはのどや鼻の粘膜を健康に保ち、かぜなどの病気から体を守るはたらきがあります。さらに、ほうれんそうには成長期に不足しがちな鉄分も多く含まれています。
21	木	ごはん		おき 沖ぎすのフライ	山菜のみそ汁 千草和え	おきぎす あつあげ チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ もやし しろうねぎ たまねぎ うわびみそう ぜんまい たけのこ えのきたけ わらび	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 650	小学校 24.1	小学校 18.7	小学校 2.1	●沖ぎすについて…沖ぎすは、今旬の白身魚です。体力の向上や免疫力を高めるはたらきのある良質なたんぱく質を含みます。今日の沖ぎすは、鳥取港で水揚げされたものを使用しフライにしています。	
22	金	ごはん		ますの香草焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト	ます とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく	ごはん マカロニ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 644	小学校 25.9	小学校 14.9	小学校 2.0	●ブロッコリーについて…緑色の小さなつぼみの部分には、体の抵抗力を高めるビタミンCなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。また、茎の部分も栄養価が高いため、給食センターでは茎の部分も捨てることなく使っています。	
25	月	ごはん		ぶたにく 豚肉のキムチ炒め	しいたけのスープ 海そうナムル	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ こんぶ のり	にんじん こまつな	キャベツ はくさいキムチ しろうねぎ たけのこ たまねぎ しいたけ きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	小学校 553	小学校 23.2	小学校 11.1	小学校 3.1	●しいたけについて…しいたけにはビタミンDが多く含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収をうながし、丈夫な骨や歯をつくるのを助けます。また、β-グルカンという食物繊維も含まれていて、免疫力をアップさせるはたらきがあります。	
26	火	ごはん		ぎゅうにく 牛肉コロッケ	たこ団子のすまし汁 春キャベツのみそ炒め	ぎゅうにく たこ たら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	エリンギ たまねぎ もやし キャベツ	ごはん でんぶん さとう じゃがいも パンこ こむぎこ こめこ	あぶら	小学校 689	小学校 19.8	小学校 20.4	小学校 2.0	●春キャベツについて…キャベツは、栽培時期によって大きく3つに分かれます。今日は、秋に種をまいて翌春に収穫する春キャベツです。葉はやわらかく、甘味が強いのが特徴です。この他に、夏から秋に収穫する夏秋キャベツ、秋から冬に収穫する冬キャベツがあります。	
27	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード焼き	アスパラガスの スープパゲッティ だいずのトマト煮	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーン アスパラガス	にんにく しょうが たまねぎ しめじ	コッペパン さとう マーマレード スパゲッティ	あぶら	小学校 711	小学校 34.6	小学校 25.7	小学校 3.5	●アスパラガスについて…アスパラガスは、5月が旬の野菜です。アスパラガスには、この野菜から発見されたスタミナアップに役立つアスパラギン酸が多くふくまれています。この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。アスパラガスを食べると元気に過ごしましょう。	
28	木	ごはん		はたはたのカレー揚げ	にらのスタミナみそ汁 ねじりこんにやくの 甘辛炒め	はたはた あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	キャベツ えのきたけ しろうねぎ	ごはん こんにやく こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 602	小学校 22.4	小学校 16.9	小学校 2.0	★かみかみ献立★ …毎月8の付く日は、かみかみ献立の日です。今日は鳥取港で水揚げされたはたはたを頭まで食べられるように、油でしっかり揚げました。他のメニューもかみかみごたえのある食材を使っています。かむことを意識して食べましょう。	
29	金	ごはん		さばのみそ煮	肉じゃが 砂丘らつきょう和え	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	たまねぎ キャベツ らっきょう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 687	小学校 25.6	小学校 16.2	小学校 2.1	●さばについて…さばには、脳のはたらきをよくしたり、血液をさらさらにしたりする質のよい脂が含まれています。今日は、鳥取県産のさばを、さばの脂と相性がよいみそと甘味を加えて煮込んだ料理です。	

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達に関係で、産地が変更になることがあります。☆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」をご覧ください。