

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

鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののはたらき・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		おもとに血・筋肉・骨・は歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもとに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群					
6	木	ごはん	牛乳	かつおのフライ	若竹汁 アスパラガスのみそ炒め	ちまき	かつお とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	たけのこ しろねぎ キャベツ にんにく たまねぎ	ごめ こむぎこ パンこ さとう ちまき	あぶら	小学校 718	小学校 24.7	小学校 14.4	小学校 2.5	★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、ちまきをつけています。
7	金	ごはん	牛乳	ハンバーグの 梨ソースかけ	厚揚げとこまつなのみそ汁 はりはり和え		とりにく ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ つぼづけ なし	ごめ こめこ でんぶん さとう	ごま	637	25.2	17.9	2.0	●梨ソースについて…鳥取県を代表する果物に梨があります。今日は、梨のやさしい甘さが感じられる佐治町産の梨ピューレと調味料を合わせて作ったソースをハンバーグにかけました。
10	月	大山小麦 黒糖パン	牛乳	さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	チンゲンサイのスープ ジャーマンながいも		さわら とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	キャベツ エリンギ たまねぎ	こくとうパン ながいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	602	27.6	23.4	3.0	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。この日は、魚を使った給食を提供します。5月は「さわら」です。今日は、鳥取港で水揚げされたさわらに、ノンエッグマヨネーズをつけて焼きました。
11	火	ごはん	牛乳	竹輪の新緑揚げ	肉じゃが こまつなのり酢和え		ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	まっちゃん にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ きゅうり スイートコーン	ごめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	699	25.7	17.1	2.9	●竹輪の新緑揚げについて…今日は、小麦粉に抹茶を混ぜて衣を作り、竹輪の新緑揚げにしました。抹茶には、カテキンという渋み成分があり、細菌やウイルスから体を守り免疫力を高める抗酸化作用があります。
12	水	ごはん	牛乳	若鶏肉のみそかけ	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく とうふ ベーコン みそ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ いんげん にんじん	しょうが しめじ たまねぎ	ごめ ふ こんにやく さとう	あぶら	621	23.9	19.0	2.3	●ひじきについて…ひじきは歯や骨を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんには、しっかり食べて欲しい食べ物のひとつです。
13	木	たけのこ ごはん	牛乳	かれいのから揚げ	豚汁 まいたけのごま炒め		あぶらあげ エテカレイ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう	たけのこ ごぼう だいこん キャベツ まいたけ	ごめ こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	640	27.6	18.2	3.0	●かれいについて…かれいは、海底で砂の中に潜むのに適した平らな体をしていますが、身は、やわらかく、ふっくらとしています。今日は、鳥取港で水揚げされたエテかれいをからつと揚げました。
14	金	ごはん	牛乳	プルコギ	ワンタンのスープ ナムル		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほしいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ もやし なし	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	614	24.8	14.7	2.5	●プルコギについて…韓国の代表的な肉料理の一つで、韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。プルコギは、肉を甘いたれに漬けて下味をつけて焼きます。給食では、肉と野菜を甘いたれで炒めて作ります。
17	月	大山小麦 コッペパン	牛乳	ハムステーキ	ミートソーススパゲッティ 海そうサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく のり	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン でんぶん スパゲッティ さとう	あぶら	693	28.8	20.8	3.1	●大山小麦コッペパンについて…鳥取市が学校給食に提供しているコッペパンは、大山町、琴浦町、南部町、伯耆町など大山のすその豊かな大地で育った小麦を使用しています。きめ細かなしっかりとした味わいのあるパンです。
18	火	ごはん	牛乳	あじのかば焼き	じゃがいものみそ汁 ごぼうのかみかみ炒め		あじ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう	ごめ こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	671	27.1	17.3	2.2	★かみかみ献立★…8の付く日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、あごの筋肉まわりにある血管や神経が刺激され、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力がアップするといわれています。

※太字の食材は●●町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。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群					
19	水	ごはん		わかどり肉のレモン焼き	もずくのスープ アスパラガスのカレーソテー	デザート ほか	とりにく かまぼこ ウインナー	ぎゅうにゅう もずく	にんじん アスパラガス	レモン しめじ たまねぎ しろねぎ	ごめ でんぶん ながいも さとう	あぶら	小学校 616	小学校 23.9	小学校 17.5	小学校 2.5	★とっとりふるさと探検献立～アスパラガス～★鳥取市では、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介しています。今月は、旬をむかえる「アスパラガス」です。
20	木	ごはん		はまちのピリ辛焼き	ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮	デザート ほか	はまち ゆば ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう いんげん	しょうがにんにく たまねぎ きりぼしだいこん なし	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 662	小学校 24.3	小学校 18.8	小学校 2.3	●切干大根について…大根を細長く切り、乾燥させたものを「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増して栄養価もアップします。給食では、鳥取県産の切干大根を使っています。
21	金	ごはん		すねた豚	きくらげのスープ フルーツ白玉	デザート ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ みかん りんご	ごめ こむぎこ でんぶん はるさめ だんご さとう	あぶら	小学校 692	小学校 23.8	小学校 14.9	小学校 2.2	●きくらげについて…きくらげは、きのこの仲間です。強い骨や歯をつくるカルシウムが、きのこの中でもっとも含まれています。今日のスープに入っているきくらげは、鳥取県湯梨浜町の小学校の跡地を利用して栽培されたきくらげです。
24	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		メンチカツ	グリーン豆乳ポタージュ いかとわかめのサラダ	デザート ほか	ぶたにく かまぼこ とうにゅう いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう グリーンピース	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごめ コッペパン こむぎこ でんぶん パンこ さといも さとう	あぶら ドレッシング	小学校 640	小学校 25.4	小学校 24.0	小学校 3.0	●豆乳について…豆乳とは、豆腐を作る前の液体の状態のことで、豆乳には、たんぱく質や鉄分が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や骨、皮ふなどを作るはたらきがあります。今日は、グリーン豆乳ポタージュとして登場します。
25	火	ごはん		さばのごまだれかけ	新たまねぎのみそ汁 キャベツの炒め物	デザート ほか	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう アスパラガス	たまねぎ キャベツ	ごめ でんぶん じゃがいも ふ さとう	ごま あぶら	小学校 617	小学校 25.9	小学校 15.0	小学校 2.7	●新たまねぎについて…5月から6月に収穫されるたまねぎは、みずみずしさと甘みがあります。収穫時期ならではのおいしさを味わってほしいと思います。たまねぎの成分には、血液をきれいにするはたらきがあるので、疲労回復に役立ちます。
26	水	ごはん		はるま春巻き	わかめスープ チンゲンサイのオイスターソース炒め	デザート ほか	ぶたにく とうふ ウインナー	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ しろねぎ もやし	ごめ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう	あぶら	小学校 656	小学校 16.1	小学校 24.0	小学校 2.2	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは、中国から日本へ伝わってきた野菜です。カルシウムが多く含まれ、骨や歯を強くし骨折を予防するはたらきがあります。今日は、チンゲンサイやにんじん、もやしなどを入れて、オイスターソース炒めにしました。
27	木	さんさい 山菜ごはん		さかいみなと境港サーモンの塩焼き	きぬさやのみそ汁 炒りどり	デザート ほか	さけ あつあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう きぬさや グリーンピース	わらび えのきたけ たけのこ たまねぎ ごぼう しょうが	ごめ もちごめ こんにやく さとう	あぶら	小学校 626	小学校 27.4	小学校 17.1	小学校 2.9	●境港サーモンについて…「境港サーモン」は、美保湾の海面養殖場で育ったサーモンです。流れが早く、波の高い日本海で成長するため、身が引きしまり肉厚なのが特徴です。体をつくるたんぱく質や、体の調子を整えるビタミンやミネラルなどを多く含みます。
28	金	ごはん		フランクフルト	アスパラガスカレー ブロッコリーのサラダ	デザート ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく スイートコーン なし	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	小学校 740	小学校 25.3	小学校 23.9	小学校 2.9	★かみかみ献立★…今日は、鳥取県産の豚肉や気高町産のにんにく、アスパラガスや佐治町産の梨ピューレが入ったカレーです。カレーの日は噛み回数が少ないので、噛みごたえのあるたけのこを取り入れました。
31	月	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	ポトフ もやしナポリタン	デザート ほか	ぶたにく ウインナー ロースハム	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし	ごめ コッペパン こむぎこ でんぶん パンこ じゃがいも	あぶら	小学校 632	小学校 23.9	小学校 23.9	小学校 3.5	●もやしについて…もやしは、緑豆や大豆を暗いところで水につけて発芽させたものです。室内で作られる野菜なので天候などに影響されず一年中生産することができます。栄養価の低いイメージがあるもやしですが、ビタミンCや鉄分、ビタミンB2などを多く含んでいます。

※太字の食材は●●町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」「給食レシビ」がご覧いただけます。