



# 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

鳥取市立第二学校給食センター



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						kcal	g	g	g
6	木	ごはん		かつおのフライ	わかめのみそ汁 たけのこのピリ辛炒め	かしわもち	かつお みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん とうがらし	たまねぎ えのきたけ しろねぎ たけのこ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ こんにやく かしわもち	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	680 804	24.5 29.8	17.0 21.1	1.7 2.1	★端午の節句献立★…5月5日の「端午の節句」は、子どもたちの健やかな成長を願う日本の伝統的な行事です。菖蒲湯に入り、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。今日は、端午の節句になみ、縁起の良い食べ物を取り入れました。	
7	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の梅みそかけ	五目煮 キャベツのツナ和え		とりにく みそ まぐろ こうやどうふ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	小学校	小学校	小学校	小学校	683 790	29.7 34.5	18.4 20.7	2.1 2.5	●みそについて…鳥取市の学校給食では、鳥取県産の米とだいたずを使って作られたみそを使っています。みそは、だいたずの栄養素であるたんぱく質が豊富で、体をつくる働きがある赤の仲間の食べ物です。みそ汁はもちろん、さまざまな料理の味付けで活躍します。	
10	月	ごはん		かれいのから揚げ	しいたけとふのみそ汁 切干大根の含め煮		えてがれい みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ ふ さとう	小学校	小学校	小学校	小学校	591 704	23.4 28.8	14.8 17.7	1.8 2.4	★魚の日献立★…毎月10日は、「魚の日献立」として地元の旬の魚を使った献立が登場します。今日は、鳥取港で水揚げされた「えてがれい」の一夜干しをから揚げにしました。たっぷりの油でカラッと揚げているので、頭もよくかんで残さず食べて、カルシウムをとりましょう。	
11	火	ごはん		しのだに 信田煮	魚そうめんのすまし汁 こまつなのごま酢和え		あぶらあげ ぶたにく とりにく だいたず うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが もやし たまねぎ しめじ スイートコーン	ごはん ごま でんぶん こむぎこ さとう	小学校	小学校	小学校	小学校	601 719	20.2 24.0	15.9 19.5	1.9 2.4	●魚そうめんについて…魚のすり身をそうめんのように細長くしたもので、小麦粉から作られるそうめんとは違うものです。江戸時代に京都のかまぼこ職人が作ったことが始まりといわれ、京都の夏を彩る季節料理です。すまし汁に入ると、魚のだしがよく出ておいしく仕上がります。	
12	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	春キャベツのポトフ だいたずのトマト煮		ます ベーコン ぎゅうにく だいたず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	652 800	32.5 38.4	26.8 33.7	2.6 3.5	●ポトフについて…「火にかけた鍋」という意味をもつ、フランスの家庭料理です。キャベツやじゃがいもなどの春野菜とベーコンをコンソメ味のスープで煮込みました。たくさんの野菜をおいしく食べられる、栄養満点の洋風の煮物です。
13	木	ごはん		らっきょうコロッケ	あじのつみれ汁 くきわかめのきんぴら	いっしょく 一食 ゆかり	あじ どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな しそ	らっきょう たまねぎ しろねぎ しょうが れんこん ごぼう	ごはん パンこ あぶら じゃがいも ごまあぶら こむぎこ こめこ さとう	小学校	小学校	小学校	小学校	697 803	24.5 27.7	22.2 25.1	2.3 2.6	●あじについて…初夏に旬をむかえるあじは、鳥取県境港で多く水揚げされる魚のひとつです。くせがなくう味が強い青魚で、味が良いことから「あじ」と名付けられたといわれています。今日は、鳥取県産のあじ団子のみそ汁に入れた「あじのつみれ汁」です。	
14	金	むぎごはん 麦ごはん		ウインナー グリーンサラダ	チキンカレー グリーンサラダ		ウインナー とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス にんにく なし キャベツ きゅうり	たまねぎ じゃがいも キャベツ きゅうり	おむぎ ごはん あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	小学校	小学校	小学校	小学校	728 881	23.9 28.9	24.3 30.4	2.4 3.2	●麦ごはんについて…麦にはさまざまな種類がありますが、麦ごはんに入っているのは「大麦」です。大麦には、白米の約17倍の食物繊維が含まれていて、腸の中をきれいにし、おなかの調子を整える働きがあります。また、体の元気を保つビタミンやミネラルも豊富です。	
17	月	ごはん		しゅうまい	チンゲンサイのスープ はるさめのオイスター炒め		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが ほししいたけ えのきたけ たけのこ	ごはん あぶら パンこ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ	小学校	小学校	小学校	小学校	619 684	20.5 22.5	14.8 15.3	1.9 2.3	●はるさめについて…緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぶんから作られた食べ物です。細くて白い麺が静かに降る春の雨をイメージさせることから、「春雨」という名前がつけられたといわれています。今日は、春雨を使って具だくさんの炒め物にしました。	
18	火	ごはん		いわしの かぼすレモン煮	こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁 はりはり和え	★ 歯	いわし こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	かぼす レモン たまねぎ しろねぎ もやし きゅうり たくあん	ごはん さとう でんぶん	小学校	小学校	小学校	小学校	609 679	24.3 26.1	16.6 17.5	2.2 2.5	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、食べすぎを防ぎ、食べ物の味がよくわかるようになることで食事を楽しむことができます。今日のかみかみ献立は、はりはり和えに入っている「たくあん」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



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・ 菌をつくる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
19	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	おきずのフライ	豆乳クリームシチュー アスパラガスとベーコンのソテー	ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス えだまめ エリンギ キャベツ スイートコーン	たまねぎ コッペパン バンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも ながいも	あぶら オリーブあぶら	671 830	25.2 29.8	27.1 34.4	2.9 3.8	★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「グリーンアスパラガス」です。春が旬の地元の味を楽しんでください。			
20	木	ごはん	牛乳	わかどりにく 若鶏肉の アップルソースかけ	ブロッコリーのコンソメスープ いかとえびの海そうサラダ	わかめ えび のり	にんじん わかめ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	ごはん さとう ドレッシング	601 689	23.9 27.4	17.1 19.0	2.2 2.5	●ブロッコリーについて…春と、秋から冬にかけて年に2回の旬をむかえる鳥取県の特産野菜です。大山ブロッコリーは、新鮮な国産品であることがわかるように日本で初めて葉っぱを付けて出荷されたことで知られています。疲れをとり、かぜを予防するビタミンCが豊富です。			
21	金	ごはん	牛乳	ちくわ まっちゃあ 竹輪の抹茶揚げ	具だくさん汁 たまねぎと厚揚げのみそ煮	みそ	にんじん ねぎ こまつな まっちゃ	だいこん ごぼう たまねぎ	ごはん さとう あぶら こむぎこ さといも こんにやく	664 738	24.1 26.4	18.0 18.9	2.5 3.0	●抹茶について…立春から数えて88日目のひばり茶といひ、古くから茶摘みの目安とされてきました。この時期に摘まれる新茶は栄養価が高く、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる」ともいわれます。今日は、天ぶらの衣に抹茶を加えた「竹輪の抹茶揚げ」です。			
24	月	ごはん	豚肉のケチャップ炒め	トックスープ ひじきと豆のサラダ	さやいんげん たまねぎ にんじん れんこん えのきたけ ごまつな トマト	たまねぎ れんこん えのきたけ きゅうり	ごはん さとう でんぶん トック	あぶら ノンエッグマヨネーズ	685 793	24.4 27.7	18.6 21.0	2.0 2.3	●トックについて…トックは韓国のもちのことで、日本と同じように正月などの行事に欠かせない食べ物です。「トック」が「もち」のことで、「トック」の他に「トッポギ」という韓国料理もあります。日本のもち米で作ったもちとは違う食感を楽しんでください。				
25	火	ごはん	さばの塩焼き	じゃがいものそぼろ煮 切干大根のごま炒め	さば とうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース きりぼしだいこん もやし	ごはん ごま ごまあぶら こんにやく さとう	661 768	26.9 31.2	18.2 20.7	1.7 2.1	●切干大根について…切干大根は古くから日本で食べられてきた伝統的な保存食です。乾燥させることで、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富になり、うま味も増します。鳥取市の学校給食では、鳥取県の西部地区で作られた切干大根を使っています。				
26	水	米粉パン	春巻き	野菜たっぷりちゃんぽん 豆乳杏仁フルーツ	しょうが たまねぎ しろねぎ キャベツ ほししいたけ きくらげ スイートコーン あまなつみかん	ごめこ ごめこ こむぎこ でんぶん はるさめ さとう ちゃんぽんめん あんにとろふ マスカットゼリー	あぶら	672 817	27.3 32.3	25.4 30.4	2.8 3.5	●ちゃんぽんについて…ちゃんぽんは「さまざまな物を混ぜる」という意味をもつ言葉で、野菜や肉などの具材がたくさん入った麺料理です。ラーメンに似ていますが、ちゃんぽんは太めの麺を使うのが特徴です。今日は、鶏ガラスープを使い、野菜のうま味を生かすよう工夫しました。					
27	木	ごはん	照り焼き肉団子	ほうれんそうのみそ汁 いろどり塩こうじポテト	とうにゅう	にんじん にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが しめじ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも しほこうじ	632 705	24.3 26.5	17.3 18.1	2.2 2.4	●塩こうじについて…米にこうじ菌をつけて発酵させた「米こうじ」に、食塩と氷を加えて作られた日本の伝統的な調味料です。体を健康に保つといわれる発酵食品で、動脈硬化などの生活習慣病を予防します。食材のうま味を引き出す働きがあり、減塩にもつながります。				
28	金	ごはん	境港サーモンのメンチカツ	もずくのすまし汁 ねじりこんにやくの炒り煮	さけ たら とりにく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ だいこん	ごはん さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん こんにやく	603 726	18.5 21.8	18.2 22.9	1.6 2.2	★かみかみ献立★…今日は、「かみかみ献立」の日です。しっかりよくかんで食べるとだ液がたくさん出るので、むし歯の予防になります。給食時間だけでなく、普段の食事でもよくかむことを意識して食べましょう。今日のかみかみ食材は、「もずく」と「こんにやく」です。				
31	月	ごはん	若鶏肉のから揚げ	きぬさやのみそ汁 キャベツとにらのおかか和え	とうにゅう	にんじん きぬさや にら	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	668 766	25.6 29.1	23.4 26.5	1.8 2.2	●きぬさやについて…「きぬさやえんどう」のことを簡単に「きぬさや」と呼びます。さやの中の豆が大きくなる前の春から初夏にかけて収穫されます。そのまま成長させると「グリーンピース」になります。今日は、きぬさやの風味を引き立つみそ汁にしました。				

※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。