

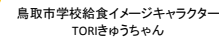


5月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

バランスのよい^{しょくじ}食事をしよう



とっとりしりつあ おやがっこうきゅうしょく
鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た き そ しょくひんぐん 食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い よ う か 栄 養 価					こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主 菜 しゅさい 主菜	副 菜 ふくさい 副菜		ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・		からだちようし おもに体の調子を		ねつ ちから おもに熱や力の		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	しょくえん 食塩 g		
							は ちゅう 菌をつくる(赤)	あか ととのえる(緑)	みどり ととのえる(緑)	き もとになる(黄)								
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群						
6	木	ごはん		かつおのフライ	わかたけじる 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 たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう ちまき	あぶら	小学校 718 中学校 840	小学校 24.7 中学校 30.1	小学校 14.4 中学校 17.1	小学校 2.5 中学校 2.8	★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る旬の初がつ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		ハンバーグの なし 梨ソースかけ	あつあ 厚揚げとこまつなのみそ汁 はりはり和え		ぶたにく とりにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ	なし だいこん たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう	くろごま	638 707	25.4 27.3	17.9 18.8	2.0 2.3	●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	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		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	ことうパン ながいも ノンエッグマヨネーズ	あぶら	602 718	27.6 32.7	23.4 27.1	3.0 3.5	★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		ちくわ しんりよく あ 竹輪の新緑揚げ	にく 肉じゃが こまつなののり酢和え		ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな まっちゃ	たまねぎ えだめめ もやし スイートコーン	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	699 777	25.9 28.2	17.1	2.9 3.2	●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		わかどり にく 若鶏肉のみそかけ	とうふ じろ 豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		とりにく みそ とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん さいやいんげん	しょうが たまねぎ しめじ	こめ さとう ふ こんにゃく	あぶら	621 713	23.9 27.4	19.0 21.3	2.3 2.7	●ひじきについて…ひじきは菌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		かれいのから揚げ	ぶたじる 豚汁 まいたけのごま炒め		あぶらあげ かれい 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 まいたけ	たけのこ ごぼう だいこん キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ さつまいも	あぶら ごま	640 735	27.6 32.0	18.2 20.5	3.0 3.8	●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。身は、やわらかくふつくらとしています。今日は、鳥取港で水揚げされたエテかれいをからっと揚げました。	
14	金	ごはん		プルコギ	ワンタンのスープ ナムル		ぶたにく ぎゅうにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほししいたけ ポークハム	キャベツ きゅうり しょうが なし にんにく たまねぎ	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	614 709	24.8 28.4	14.7 16.6	2.5 3.1	●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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		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 くきわかめ こんぶ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン スパゲッティ	あぶら	694 809	28.7 32.6	20.8	3.1 3.5	●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。きめ細かなしっとりとした味わいのあるパンです。	
18	火	ごはん		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 あぶらげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいやいんげん	しょうが えのきたけ たまねぎ ごぼう	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも こんにゃく	671 768	27.1 31.4	17.3	2.2 2.7	★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。	

※太字の食材は青谷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。

日	曜日	主食 しゅしゅく	牛乳 ぎゅうにゅう	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 しゅさい	副菜 ふくさい		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			
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群							
19	水	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 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		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 たまねぎ しめじ しろねぎ	こめ ながいも さとう でんぶん	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 きりぼしだいこんの 切干大根の含め煮		はまち ゆば ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが なし にんにく たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	663	24.3	18.8	2.3			
21	金	ごはん		すぶた 酢豚	きくらげのスープ フルーツ白玉		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ みかん りんご	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ	こめ でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら	696	23.7	14.8	2.2			
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		ベーコン とうにゅう いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう スイートコーン きゅうり	グリンピース たまねぎ スイートコーン キャベツ	コッペパン さといも こめこ パンこ でんぶん	あぶら	647	24.6	23.8	3.0	●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多く含まれています。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。		
25	火	ごはん		さばの ごまだれかけ	たまねぎのみそ汁 キャベツの炒め物		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ キャベツ たまねぎ しろねぎ キャベツ	こめ さとう やきふ じゃがいも	ごま あぶら	617	25.9	15.0	2.7			
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		とうふ ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ	たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら	660	16.0	23.9	2.2			
27	木	さんさいはん 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		さけ あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わらび たけのこ えのきたけ	グリンピース きぬさや ごぼう たまねぎ しょうが しろねぎ	こめ もちごめ こんにやく さとう	あぶら	627	27.3	17.1	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銀さけです。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		ぶたにく チキンフランクフルト	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にんにく スイートコーン	たまねぎ なし たけのこ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも ドレッシング	あぶら	741	25.2	23.9	2.9			
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		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	だいこん キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも パンこ	あぶら	624	21.9	23.0	3.4			
													778	26.3	28.6	4.1			

※太字の食材は青谷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。