

令和4年度



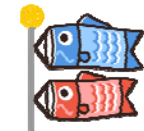
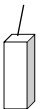
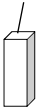
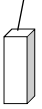
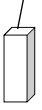
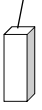
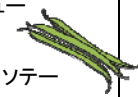
5月の予定献立表

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	食べもののほたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・		おもに体の調子		おもに熱や力		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は 歯をつくる(赤)	ととのえる(緑)	ととのえる(黄)								
				主菜	副菜	ほか	おもに血・筋肉・骨・	おもに体の調子	おもに熱や力	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
6	金	ごはん		しのだに 信田煮	ほうれんそうのみそ汁 キャベツのおかか和え		あぶらあげ ぶたにく かつおぶし みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう だいこん キャベツ	ごはん でんぶふ こむぎこ さとう ふ	小学校 592 中学校 703	小学校 20.3 中学校 24.1	小学校 16.1 中学校 19.7	小学校 1.8 中学校 2.3	●みそについて…みそは、大豆に麴と塩を加え、発酵させて作られます。「みそは医者いらず」ということわざもあるように、とても栄養価が高く、和食には欠かすことのできない調味料です。鳥取市の学校給食では、鳥取県産の大豆と米から作られたみそを使っています。		
9	月	ごはん		かつおのフライ	わかめのすまし汁 たけのこの煮物	かしわもち	かつお とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな グリーンピース	ごはん さとう こむぎこ かしわもち	728 856	25.6 31.1	17.5 21.5	1.7 2.2	★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。かぶとや鯉のぼりを飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。今日は、端午の節句にちなんで、かつおやたけのこの縁起の良い食べ物を取り入れました。		
10	火	ごはん		 あじのピリ辛焼き	じゃがいものみそ汁 チンゲンサイのしょうが炒め		あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	ごはん さとう じゃがいも キャベツ	553 619	24.3 26.2	11.4 11.6	1.9 2.1	★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。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。くせがなく味強い青魚で、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、トウバンジャンを使ってピリ辛な味付けにしました。		
11	水	こめこ 米粉パン		ぎょうざ	ちゃんぽんめん フルーツ豆乳杏仁		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にら にんじん たまねぎ きくらげ スイートコーン	こめこパン こむぎこ ちゃんぽんめん あんにんどうふ いちごゼリー	575 693	25.8 31.0	17.7 20.7	2.5 3.2	●米粉パンについて…米粉とは、米を細かく砕いて粉状にしたものです。パンは小麦粉から作られることが多いですが、米粉パンは米粉から作られていて、もちりとした食感が特徴です。学校給食の米粉パンには、鳥取市産の米が使われています。		
12	木	ごはん		チキンカツ	しょうがスープ 五目ひじき		とりにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	ごはん さとう パンこ でんぶふ しおこうじ	621 709	33.7 38.8	17.9 19.9	1.8 2.0	●ひじきについて…ひじきには、貧血予防の効果がある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、おなか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、しっかり食べて欲しい食べ物のひとつです。今日は、「五目ひじき」にたっぷりひじきを使っています。		
13	金	ごはん		いわしのかぼすレモン煮	具だくさんみそ汁 切干大根のごま和え		いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごはん さとう ごま ごまあぶら	592 658	25.4 27.3	13.8 14.3	1.8 2.1	●ごまについて…ごまは成分の半分以上が油でできていて、炒ってしぼることで「ごま油」が作られます。ごまに含まれる油には、血液をサラサラにする効果があります。今日は、炒りごまとごま油を使って、ごまの香ばしい風味が楽しめる和え物にしました。		
16	月	ごはん		ハムステーキ	カレーシチュー さやいんげんのソテー		とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん キャベツ スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも	694 806	23.4 27.1	19.4 22.1	2.6 3.2	●さやいんげんについて…大きくなる前のいんげん豆をさやごと収穫したものを、さやいんげんと呼びます。免疫力を高めるβ-カロテンや、疲労回復を助けるアスパラギン酸が多く含まれています。β-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収されやすくなるため、今日はさやいんげんのソテーにしました。		
17	火	ごはん		 はたはたのから揚げ	もずくのすまし汁 砂丘らっきょうのピリ辛そばろ		はたはた とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ えのきたけ らっきょう しょうが	ごはん こむぎこ でんぶふ さとう	575 708	21.4 27.4	16.2 22.1	1.9 2.6	●はたはたについて…山陰地方のはたはたは、9月から翌年の5月に旬をむかえます。しっかりと脂がのって、とろけるようなおいしさが特徴です。鳥取県では、全長20センチ以上のはたはたを、「とろはた」という商品名で全国に販売しています。		
18	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボール	こめこ 米粉マカロニのスープ ごぼうサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	ごはん さとう こめこマカロニ キャベツ	593 684	23.7 26.2	22.1 23.9	3.0 3.5	★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、食べ物の味がよくわかるようになるため、食事を楽しむことにもつながります。今日は、かみごたえのある「ごぼうサラダ」を献立に取り入れました。よくかんで食べてください。		

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和4年度



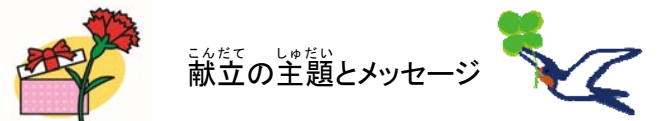
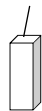
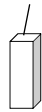
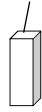
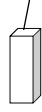
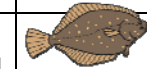
5月の予定献立表

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	た べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価					
				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		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
19	木	ごはん		コロッケ	たけのことアスパラガスのみそ汁 	みそ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス	たまねぎ	ごはん	さとう	あぶら	小学校 633	小学校 18.1	小学校 18.7	小学校 1.7	★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。今日は、同じく春が旬のたけのこと一緒に、みそ汁にしました。
20	金	ごはん		さわらの塩焼き	 ばち汁 ひねぼん		さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん			596	24.3	14.4	2.0	★姉妹都市献立～姫路市～…鳥取市と姫路市の姉妹都市提携50周年を記念した献立です。郷土料理の「ばち汁」は、そうめんを作る際に切り落とされる部分である「ばち」を使ったすまし汁です。「ひねぼん」に使われる「ひね鳥」とは、卵を産まなくなった親鳥のことで、しっかりとした歯ごたえが特徴です。
23	月	ごはん		 ジャークフライドチキン	パンプキンポタージュ ビーンズサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	レモン	ごはん	あぶら		787	25.8	28.9	1.5	★ジャマイカ献立★…今日は、陸上選手の合宿などで鳥取県と交流があるジャマイカにちなんで献立です。ジャマイカ料理として有名な「ジャークチキン」は、鶏肉にスパイスをつけて焼いたものです。今日は給食用にアレンジをして、油で揚げた「ジャークフライドチキン」にしました。
24	火	ごはん		ひら平つくね	きのこのみそ汁 ねじりこんにゃくの煮物		とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	キャベツ	ごはん			574	18.8	13.9	2.3	●こんにゃくについて…こんにゃくは成分のほとんどが水分でできていて、水分をのぞいた主な成分は「グルコマンナン」という食物繊維です。この「グルコマンナン」がおなかの調子をすっきり整えてくれるため、こんにゃくは「胃腸のほうき」ともいわれています。今日は、ちくわや野菜と一緒に煮物にしました。
25	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのグリル  ポトフ キャベツのカレー炒め		さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	エリンギ	コッペパン	オリーブあぶら		538	28.3	17.2	2.6	●牛乳について…学校給食には、牛乳が毎日登場します。牛乳には、成長期のみならずに必要な栄養素が多く含まれています。丈夫な骨を作るために大切なカルシウムが特に多く含まれていて、給食の牛乳で一日に必要なカルシウム量のだいたい半分をとることができます。しっかり飲んで、元気な体をつくりましょう。
26	木	ごはん		ぶたにく 豚肉のケチャップ炒め	あつあ 厚揚げとはるさめのスープ いかときゅうりの酢の物	いか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ	ごはん	あぶら		603	24.0	13.7	2.1	●はるさめについて…はるさめは、緑豆やじゃがいも、さつまいもなどのでんぷんから作られます。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、厚揚げや野菜と一緒にスープにしました。
27	金	ごはん		 かれいのから揚げ	じゃぶ汁 アスパラガスの塩こうじ炒め		えてかれい	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	さとう	あぶら	576	23.3	15.0	1.7	●じゃぶ汁について…「じゃぶ」は、鳥取県の郷土料理です。肉や野菜から出た水分でじゃぶじゃぶと煮ることから、この名前がついたといわれています。昔は今よりも肉が貴重だったため、人がたくさん集まるときに、ごちそうとしてふるまわれていた料理です。今日は、給食用にアレンジした「じゃぶ汁」です。
30	月	ごはん		しゅうまい	ほたてのスープ  チャブチェ		とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ	ごはん	さとう	ごまあぶら	615	21.2	15.0	1.9	●チャブチェについて…チャブチェは、はるさめと細切りの牛肉や野菜を炒めた、韓国の家庭料理です。韓国では、お祝いのときや家族が集まるときなどにも食べられています。甘辛い味付けと、ごま油の風味を楽しみながら食べてください。
31	火	ごはん		はまちのみりん焼き	とうふ 豆腐のみそ汁 はりはり和え	いっしょく 一食ゆかり	はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	ふ		640	28.6	18.1	2.3	●豆腐について…豆腐は、大豆のしぼり汁である豆乳を固めて作られます。体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。今日は、同じく大豆から作られているみそと組み合わせ、豆腐のみそ汁にしました。

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。