



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



Main table with columns for date, main dish, milk, main course, side dish, dessert, food groups, nutrients, and messages. Includes detailed descriptions of dishes and their nutritional values.

*太字の食材は国府町・福部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。



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	
19	木	ごはん		さわらのピリ辛焼き	しいたけのみそ汁 アスパラガスのスタミナ炒め	さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ アスパラガス こまつな	しょうが たまねぎ なしピューレ ほししいたけ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 619	小学校 26.6	小学校 16.4	小学校 2.4	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日は「とっとりふるさと探検日」として、鳥取市で作られている食材を給食に取り入れる取り組みを行っています。今回の食材は「アスパラガス」です。		
20	金	ごはん		フライドジャークチキン	アイタルスープ カラフル温サラダ	とりにく ベーコン きんときまめ ロースハム	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん パジル	たまねぎ しめじ スイートコーン キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ おおむぎ	あぶら	小学校 670	小学校 23.7	小学校 23.4	小学校 2.5	★ジャマイカ献立★…今日は世界の料理としてジャマイカ料理を取り入れました。「ジャークチキン」は鶏肉をスパイスで味付けして焼いたもので、ジャマイカの伝統的な料理です。		
23	月	ごはん		スタミナ納豆	けんちん汁 キャベツのみそ炒め	とりにく なっとう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ねぎ	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	ごめ さとう あぶら	ごまあぶら	小学校 642	小学校 29.6	小学校 20.0	小学校 2.6	●スタミナ納豆について…今日は、鳥取県中部の給食で大人気メニューのスタミナ納豆です。納豆には、カルシウムやビタミン等、体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。		
24	火	ごはん		たらのごま揚げ	豚汁 ブロッコリーの和え物	たら ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー しろねぎ キャベツ	たまねぎ ごぼう さつまいも キャベツ	ごめ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	あぶら	小学校 682	小学校 23.8	小学校 25.8	小学校 2.1	●ブロッコリーについて…ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜で、別名「花野菜」と呼ばれています。ビタミンCが豊富に含まれていて、かぜを予防したり、肌の調子を良くする働きがあります。		
25	水	大山小麦 抹茶小豆 パン		チキンの マーマレード焼き	ポトフ もやしナポリタン	とりにく ウインナー ベーコン あずき	ぎゅうにゅう にんじん パセリ ピーマン もやし	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ごめ マーマレード じゃがいも	あぶら	小学校 673	小学校 28.5	小学校 25.4	小学校 3.4	●マーマレード焼きについて…今日は、鳥取県産の鶏肉に、しょうがやにんにく、マーマレードなどを漬けて焼いたチキンのマーマレード焼きです。マーマレードを使うことで肉がやわらかくなったり、出来上がりの照りが良くなる効果があります。		
26	木	ごはん		豚肉の バーベキュー ソースかけ	新たまねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮	ぶたにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう さやいんげん	なしピューレ たまねぎ しょうが ごんにやく	ごめ さとう ごんにやく	あぶら	小学校 615	小学校 25.4	小学校 16.5	小学校 2.6	●豚肉について…豚肉は、体を作る働きのあるたんぱく質や、疲れをとる働きのあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、鳥取県産の梨ピューレを使って作ったソースをかけました。		
27	金	むぎ 麦ごはん		メンチカツ	春野菜カレー きゅうりのさっぱりサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ えだまめ キャベツ	きゅうり ごめ むぎ じゃがいも スイートコーン だいこん	あぶら	小学校 770	小学校 25.1	小学校 27.0	小学校 3.0	●春野菜カレー…今日のカレーには、旬の食材であるたけのこやたまねぎなど春を感じる食材を取り入れました。日本の移りゆく四季を感じながら食べてください。			
30	月	ごはん		いか南蛮	わかめスープ フルーツミックス	いか とうふ	ぎゅうにゅう にんじん わかめ チンゲンサイ	にんにく れんこん もやし みかん パイン	ごめ でんぶん さとう ナタデココ	あぶら	小学校 586	小学校 20.4	小学校 13.5	小学校 2.2	●いかについて…いかは、高たんぱく低脂肪な食材です。いかのうま味成分の「タウリン」には、コレステロールを下げ、血管の病気を予防する効果があります。よくかんで食べましょう。		
31	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のねぎ塩焼き	こまつなのみそ汁 切り干大根の含め煮	とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	ごめ さとう	あぶら	小学校 626	小学校 25.7	小学校 19.3	小学校 2.6	●鶏肉について…今日の若鶏肉のねぎ塩焼きは、鳥取県産の鶏のもも肉を使っています。もも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていて、うまみが多いのが特徴です。		

※太字の食材は国府町・福部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。