



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・はちをつくる(赤)		おもにからだ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					
6	金	ごはん		かつおのみそがらめ	わかめのすまし汁 ほうれんそうの炒め物	ちまき	かつお みそ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう	にんじん ねぎ キャベツ	しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ あぶら ごまあぶら さとう ちまき	小学校 731	小学校 30.5	小学校 15.4	小学校 2.7	★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。今日は、端午の節句にちなみ、縁起の良い食べ物を取り入れました。	
9	月	ごはん		焼きぎょうざ	八宝菜 もやしナムル	(聾学校) ちまき	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ごまつな にら	にんじん こまつな たまねぎ たけのこ	しょうが もやし キャベツ きくらげ ぎょうざのかわ さとう でんぶん ちまき	ごめ あぶら ドレッシング	小学校 593	小学校 23.4	小学校 14.2	小学校 2.2	●八宝菜について…八宝菜の「八」とは、八種類という意味ではなく「たくさん」の「数多くの」という意味です。今日は旬の春キャベツや、豚肉、たけのこ、きくらげなどたくさん鳥取県産食材が入っています。	
10	火	ごはん		あじのフライ	きぬさやのみそ汁 五目きんぴら		あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう きぬさや にんじん ピーマン	なしピューレ えのきたけ たまねぎ ごぼう	ごめ あぶら でんぶん こむぎこ こんにやく さとう パンこ	小学校 677	小学校 29.0	小学校 18.8	小学校 2.4	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、あじのフライを取り入れました。味わって食べてください。		
11	水	だいせん こむぎ 大山小麦 カットパン		ウインナー	豆乳ポタージュ 春キャベツのソテー	いっしょく 一食 ケチャップ	ウインナー とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも キャベツ	あぶら	小学校 640	小学校 25.5	小学校 26.1	小学校 3.3	●春キャベツについて…春キャベツは、あまにまいてつぎの春に収穫するキャベツで葉がやわらかく、甘味がたっぷりです。今日はソテーの中に入っています。今が旬の春キャベツを味わって食べてください。	
12	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	たけのこスープ しらたきのオイスターソース炒め		とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ こまつな	たけのこ もやし たまねぎ キャベツ	ごめ あぶら でんぶん さとう こむぎこ しらたき	小学校 627	小学校 23.2	小学校 21.7	小学校 2.4	●たけのこについて…たけのこは成長が早く、1日に1メートル以上伸びることもある野菜です。芽が出てから10日ごろになると食べごろになります。お腹の調子を整える働きがある食物繊維が豊富に含まれています。		
13	金	な 菜めし		いか入りお好み焼き	ばち汁 ひねポン		いか かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ きょうな ひろしまな だいごんのは	もやし たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ ほししいたけ こむぎこ さとう スイートコーン ながいも	ごめ あぶら こんにやく そうめん こむぎこ さとう ながいも	小学校 599	小学校 22.1	小学校 11.9	小学校 3.9	★姉妹都市献立(姫路市)★…兵庫県姫路市はそうめん作りが盛んな地域です。郷土料理でもある「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」を無駄にすることなく使って作るすまし汁です。今日の給食では、ばちではなくそうめんを使用しています。		
16	月	ごはん		さかいみなと 境港サーモンの 塩こうじ焼き	五目煮 干草和え		サーモン ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	ごめ あぶら しおこうじ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	小学校 635	小学校 26.3	小学校 15.6	小学校 2.5	●境港サーモンについて…今日は境港で養殖されたサーモンを使った塩こうじ焼きを献立に取り入れました。日本海の荒波の中で育つため、身が引き締まり味が濃いのが特徴です。よく味わって食べてください。	
17	火	たけのこ ごはん		あげだし豆腐の 肉みそあんかけ	あご竹輪のすまし汁 じゃがいもの炒め物	いちご ゼリー	あぶらあげ とりにく ベーコン とうふ あごちくわ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	たけのこ えだまめ しょうが えのきたけ たまねぎ	ごめ あぶら さとう しおこうじ でんぶん じゃがいも いちごゼリー	あぶら	小学校 628	小学校 20.0	小学校 18.5	小学校 3.0	●あご竹輪について…山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。あごのすり身で作るあご竹輪は、普通の竹輪と比べてかみごたえがあります。今日は、すまし汁の中に、福部町で作られたあご竹輪が入っています。	
18	水	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		しゅうまい	万葉焼きそば かみかみごぼうサラダ		ぶたにく かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	もやし ごぼう キャベツ しゅうまいのかわ	コッペパン あぶら ドレッシング	あぶら	小学校 670	小学校 29.1	小学校 21.6	小学校 2.3	★かみかみ献立★…8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べることで食べ物の消化・吸収がよくなります。今日は、かみかみごぼうサラダを中心によくかんで食べましょう。	

※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



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, and Nutritional Value. It lists daily school lunch menus from May 19th to 31st, including items like rice, miso soup, chicken, and various vegetables, along with their energy, protein, and fat content.

※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。