



なっしちゃん

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



TORI きゅうちゃん

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は菌をつくる(赤)	あか	ととのえる(緑)	みどり	もとなる(黄)	き					い
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g								
8	月	ごはん	牛乳	かつおメンチカツ	わかめのすまし汁 たけのこの煮物	かしわもち	かつお 豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな たけのこ グリーンピース	たまねぎ しょうが こむぎこ こんにやく	ごはん パンこさとう こむぎこ かしわもち	あぶら	小学校 718	小学校 22.9	小学校 18.0	小学校 1.8	<p>献立の主題とメッセージ</p> <p>★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、かつおやたけのこなど縁起の良い食べ物を取り入れました。</p> <p>●塩こうじについて...塩こうじは、日本の伝統的な発酵食品で、水と米こうじ、塩で作られる調味料です。塩こうじに含まれる酵素には、食べ物の甘味やうま味を引き出し、料理をおいしくする働きがあります。今日は、鳥取市産の米で作られた塩こうじを使ったスープです。</p> <p>★魚の白献立★...毎月10日は、「魚の白献立」です。魚には、たんぱく質やカルシウム、ビタミンDなど体をつくるために必要な栄養素が含まれています。また、体に良い働きをする脂を含んでいるのが特徴です。今日の「さわら」にもカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。</p> <p>●切干大根について...大根を細長く切り、乾燥させた食べ物を「切干大根」といいます。干すことにより大根の甘みがさらに増え、栄養価もアップします。不足しがちなカルシウムや鉄分、食物繊維がたくさん取れるので、おすすめの食べ物です。</p> <p>●鶏肉について...鶏肉は食べる部位によって名前が違います。店などでも部位ごとに分けて売られています。それぞれ見た目が違い、食べてみると味や食感にも違いがあります。むね肉やささみはあっさりしていて、もも肉や手羽はコクがあります。今日の給食には、むね肉を使っています。</p> <p>●じゃがいもについて...じゃがいもは土の中で成長しますが、根ではなく茎の先に栄養をたくわえて、丸く成長した部分を食べる芋です。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんによって守られているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCは、肌荒れの予防や疲労回復などに効果があります。</p> <p>●チンゲンサイについて...中華スープに入っているチンゲンサイは、シャキシャキとした歯ごたえが特徴の緑黄色野菜です。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、体の調子を整えるビタミンが多く含まれています。また、カロテンがたくさん入っているので、目や皮膚の健康を保つ働きがあります。</p> <p>●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。今日は、キャベツやじゃがいも、たまねぎなどの春野菜ときのこなど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。</p> <p>★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、かみかみのある「れんこんのかみかみ炒め」を献立に取り入れました。よくかんで食べてください。</p>
9	火	ごはん	牛乳	ひら平つくね	塩こうじスープ 春キャベツのカレーソテー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ ブロッコリー だいこん エリンギ たまねぎ	ごはん さとう でんぷん しほこうじ じゃがいも	あぶら	小学校 579	小学校 19.2	小学校 14.2	小学校 2.1		
10	水	こめこ米粉パン	牛乳	さわらのスタミナソースかけ	山菜うどん もやしのさっぱり和え		さわら	ぎゅうにゅう	とうがらし にんにく にんにく わらび えのきたけ しろうもぎ もやし きくらげ	ごめこパン うどん でんぷん さとう	あぶら	小学校 549	小学校 29.4	小学校 17.0	小学校 3.0		
11	木	ごはん	牛乳	しのだに信田煮	じゃがいものみそ汁 切干大根のソース炒め		あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	小学校 614	小学校 20.2	小学校 16.6	小学校 1.8		
12	金	ごはん	牛乳	わかどりにく若鶏肉のから揚げ	根菜スープ いろどりサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ グリーンアスパラガス スイートコーン エリンギ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら ドレッシング	小学校 686	小学校 25.3	小学校 22.8	小学校 1.9		
15	月	ごはん	牛乳	はまちのみりん焼き	豆腐のみそ汁 じゃがいもの煮物		はまち 豆腐 みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん しめじ じゃがいも さとう	ごはん ふ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 615	小学校 25.9	小学校 17.5	小学校 1.5	
16	火	ごはん	牛乳	あげぎょうざ	中華スープ フルーツミックス		ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ はくさい たけのこ パインアップル もも りんご	ごはん こむぎこ でんぷん いちごゼリー りんごゼリー	あぶら	小学校 613	小学校 16.6	小学校 15.7	小学校 1.7		
17	水	だいせんこむぎ大山小麦 コッペパン	牛乳	フランクフルト	野菜のポトフ チリコンカン		とりにく ぎゅうにゅう だいた	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ しめじ じゃがいも にんにく さとう	コッペパン あぶら	小学校 616	小学校 26.4	小学校 25.1	小学校 2.9		
18	木	ごはん	牛乳	かれのいから揚げ	具たくさん汁 れんこんのかみかみ炒め		えでがれい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しいたけ ピーマン れんこん	だいこん しいたけ たまねぎ こむぎこ さとう	ごはん でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 580	小学校 23.3	小学校 15.1	小学校 1.5	

※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

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, Day, Main Dish, Milk, Dessert, and various food groups (Vegetables, Meat/Fish, etc.) with detailed menu items and nutritional values.

※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。