



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



鳥取市立国府学校給食センター

Main table containing daily menu items, nutritional values (energy, protein, fat, salt), and thematic messages for each day.

*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		おもとに血・筋肉・骨をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
19	金	ごはん		さわらのピリ辛焼き	えのきたけのみそ汁 アスパラガスのスタミナ炒め	すいかゼリー	さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ねぎ アスパラガス こまつな	にんじん ねぎ なしビュレ えのきたけ	しょうが たまねぎ キャベツ なしビュレ えのきたけ	ごめ さとう じゃがいも すいかゼリー	あぶら	小学校 650	小学校 26.9	小学校 16.5	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「えのきたけ」です。
22	月	ごはん		スタミナ納豆	けんちん汁 キャベツのみそ炒め	すいかゼリー(福部未来学園)	とりにく なつとう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	にんにく だいこん たまねぎ キャベツ	ごめ さとう すいかゼリー	ごまあぶら あぶら	小学校 632	小学校 29.4	小学校 19.7	小学校 2.4	●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。	
23	火	ごはん		あじのフライ	豚汁 ブロッコリーの和え物		あじ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー	たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ	ごめ パンこ さつまいも さとう	あぶら	小学校 678	小学校 27.7	小学校 19.5	小学校 2.0	●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、肌の調子を良くしたりする働きがあります。	
24	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 ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん	ごめ マーマレード じゃがいも	あぶら	小学校 648	小学校 28.9	小学校 23.6	小学校 2.9	●マーマレードについて…オレンジや夏みかんなどの柑橘類を皮ごと使って作られたジャム的一种です。ほのかな苦みがあり、ほどよい甘さとさわやかな酸味が肉料理によく合います。	
25	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 さいたまあげ	ぎゅうにゅう ひじき ほうれんそう さやいんげん だいこん	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ だいこん	ごめ さとう ごんにやく	あぶら	小学校 597	小学校 25.0	小学校 16.5	小学校 2.6	●たまねぎについて…5月から6月に収穫されたたまねぎは、みずみずしさと甘味があります。生産者の方々が、学校給食のために愛情を込めて栽培されたたまねぎです。味わっていただきましょう。	
26	金	むぎ 麦ごはん		さけメンチカツ	はるやさい 春野菜カレー きゅうりのさっぱりサラダ		さけ たら ぶたにく	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 なす スイートコーン	たまねぎ きゅうり たけのこ なす なす だいこん	ごめ むぎ パンこ じゃがいも でんぶん	あぶら	小学校 717	小学校 23.3	小学校 21.5	小学校 2.7	●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られ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。	
29	月	ごはん		いか南蛮	はるさめのスープ フルーツミックス		いか	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	キャベツ れんこん ごぼう もやし にんにく みかん パイン	ごめ でんぶん さとう はるさめ ナタデココ	あぶら	小学校 606	小学校 18.8	小学校 12.5	小学校 2.0	●いかについて…今日は、鳥取港で水揚げされたいかを揚げていか南蛮にしました。いかは、亜鉛やタウリンを多く含んでいます。亜鉛は、味覚の発達をうながし、タウリンは疲労回復に効果があるといわれています。	
30	火	ごはん		さばの塩焼き	きぬさやのみそ汁 ごもく 五目きんぴら		さば あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ きぬさや ピーマン	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ ごんにやく さとう	あぶら	小学校 604	小学校 27.4	小学校 17.7	小学校 2.4	●きぬさやについて…「きぬさやえんどう」のことを簡単に「きぬさや」と呼びます。さやの中の豆が大きくなる前の春から初夏にかけて収穫されます。そのまま成長させると「グリーンピース」になります。	
31	水	大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	コンソメスープ カラフル温サラダ		とりにく ウイナー ポークハム	ぎゅうにゅう にんじん だいこん しろねぎ	にんにく ごめ じゃがいも	あぶら	小学校 552	小学校 25.8	小学校 20.8	小学校 2.9	●タンドリーチキンについて…タンドリーチキンはインドの家庭料理です。給食では鳥取県産の鶏肉を使い、カレー粉などの香辛料をからめて香ばしく焼いています。		

※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。