



鳥取市立気高給食イメージキャラクター なつしちゃん

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



鳥取市立気高給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高給食センター

Main table containing 18 rows of menu items, including columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information (kcal, protein, fat, salt).

\*太字の食材は気高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。



鳥取市学校給食イメージキャラクター なつしちゃん

# 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



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高給食センター

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 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						
19	金	ごはん		酢豚	とっとりえのきたけのスープ フルーツ白玉	ほか	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ	りんご みかん さとう	こめ ごまあぶら	あぶら	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	<p>★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、地元の食材を献立に取り入れて紹介しています。今月は鳥取市で栽培されている「えのきたけ」です。</p>
22	月	ごはん		たらのフライ	酒ノ津わかめのみそ汁 アスパラガスと牛肉の炒め物	ほか	たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しろねぎ なし	こめ	あぶら	624 725	23.4 27.3	16.3 18.6	2.1 2.6	<p>●たらについて…たらは身がやわらかく、あっさりとした味が特徴の白身魚です。からだをつくる働きがあるたんぱく質を多く含んでいます。今日は、鳥取港で水揚げされたたらを使ったフライです。</p>	
23	火	大山小麦 コッペパン		マーメレードチキン	いろいろポタージュ ブロッコリーのツナサラダ	ほか	とりにく ロースハム ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが スイートコーン グリーンピース	キャベツ たまねぎ しめじ じゃがいも	コッペパン マーメレード	オリーブあぶら ソエッグマヨネーズ	657 787	26.4 31.5	27.6 32.1	2.6 3.2	<p>●ブロッコリーについて…緑色の小さなつぼみの部分には、かぜを予防するビタミンCなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。また、茎の部分も栄養が豊富なので、給食では使うようにしています。</p>
24	水	ごはん		さけの塩こうじ焼き	きぬさやのみそ汁 チンゲンサイのスタミナ炒め	ほか	さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	こめ	あぶら	627 724	26.6 30.9	16.0 17.8	2.1 2.8	<p>●きぬさやについて…「きぬさやえんどう」のことを略して「きぬさや」とよびます。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。きぬさやをそのまま成長させると、「グリーンピース」になります。</p>	
25	木	ごはん		あじのかば焼き	花ふのすまし汁 炒りどり	いちごゼリー	あじ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さいいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ	あぶら	633 696	23.9 25.7	14.5 15.0	1.9 2.3	<p>●あじについて…あじは、春が旬の魚です。あじのような背が青い魚を青魚といいます。青魚の脂には、脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにして生活習慣病を予防する働きがあります。</p>	
26	金	ごはん		しゅうまい	いか入り八宝菜 もやしナムル	ほか	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	こめ	あぶら	632 710	26.1 29.3	14.8 15.7	2.4 3.0	<p>●いかについて…多くのいかは春先から夏にかけて旬を迎え、この時期はより一層おいしく食べられます。そして、からだの疲れを取る「タウリン」がほかの魚類の2倍以上含まれています。今日は、鳥取港で水揚げされたすめいかか八宝菜に入っています。</p>	
29	月	ごはん		かれいのあんかけ	新たまねぎのみそ汁 キャベツのピリ辛炒め	ほか	かれい あぶらあげ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう にら	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	こめ	あぶら	631 730	27.3 31.4	16.9 19.1	2.6 3.1	<p>●キャベツについて…キャベツは、ビタミンCやビタミンUを多く含んでいます。ビタミンUは、胃や腸の健康を保つ効果があります。今日は、旬の春キャベツをご飯と合う炒め物にしました。</p>	
30	火	大山小麦 抹茶小豆 パン		メンチカツ	春野菜のコンソメスープ ジャーマンポテト	ほか	あずき ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ チンゲンサイ	キャベツ たけのこ たまねぎ	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	646 812	23.4 28.5	26.1 33.4	2.7 3.3	<p>●アスパラガスについて…アスパラガスは、5月が旬の野菜です。アスパラガスには、この野菜から発見された、スタミナアップに役立つ「アスパラギン酸」が多く含まれています。今日は、春野菜のコンソメスープの中に気高町で作られたアスパラガスが入っています。</p>	
31	水	ごはん		あごのカレー焼き	豚汁 干草和え	ほか	とびうお ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ	あぶら	575 654	28.4 30.6	11.1 11.8	2.6 2.9	<p>●あごについて…鳥取県ではとびうおを「あご」と呼び、初夏の訪れを告げる魚としてよく食べられています。あごという名前は、あごが落ちるほど、おいしいという意味で呼ばれるようになったそうです。</p>	

※赤字の食材は気高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。