



鳥取市立鹿野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



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

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・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
8	月	ゆかりご飯		かつおのフライ	若竹汁 ほうれんそうの炒め物	ちまき	かつお とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう しそ	たけのこ キャベツ えのきたけ	ごめ こむぎこ パンこ ちまき	あぶら	小学校 682	小学校 23.5	小学校 16.8	小学校 2.6	<p>★端午の節句献立★…子どもたちの健やかな成長を祝う、日本の伝統的な行事にちなんで献立です。縁起がよい食べ物とされている今が旬のかつお、元気にたくましく育つよう願うたけのこ、もちを香りのよい笹でつつんだちまきを取り入れました。</p>
9	火	大山小麦コッペパン		チリソース肉団子	米粉マカロニのスープ いろどりサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しめじ きゅうり たまねぎ スイートコーン だいこん	コッペパン ドレッシング さとう こめマカロニ		小学校 597	小学校 25.0	小学校 22.3	小学校 2.9	<p>●5月の給食めあてについて…今月の給食めあては、「バランスの良い食事をしよう」です。私たちの体は、食べたもので作られています。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事をして元気なからだをつくりましょう。</p>
10	水	ご飯		さけのノンエッグマヨネーズ焼き	こまつなのみそ汁 切干大根のごま煮		さけ みそ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん さいいんげん	たまねぎ きりほしだいこん ごま	ごめ ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	あぶら	小学校 626	小学校 26.6	小学校 17.9	小学校 2.3	<p>★魚の日献立★…鳥取市では、毎月10日は「とと(魚)の日」として、魚を使ったメニューを給食に取り入れています。今回は、給食の魚料理の中でも人気のさけを取り入れました。</p>
11	木	ご飯		若鶏肉のレモンソースかけ	中華コーンスープ ハムともやしの炒め物		とりにく かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	レモン もやし たまねぎ スイートコーン きくらげ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 672	小学校 23.8	小学校 22.0	小学校 2.8	<p>●鶏肉について…鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉を揚げて、さっぱりとしたレモンソースをかけました。</p>
15	月	ご飯		照り焼きつくね	けんちんみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ ごぼう でんぶん	ごめ さとう でんぶん ごま	あぶら ごまあぶら	小学校 624	小学校 27.7	小学校 15.4	小学校 2.8	<p>●豆腐について…豆腐は、大豆から作られている食べ物です。からだをつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。給食では、鳥取県産の大豆を使って作られた豆腐を使っています。</p>
16	火	大山小麦コッペパン		さわらのバジル焼き	新たまねぎのスープ 焼きそば		さわら ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	バジル にんにく にんじん ピーマン	にんにく しろねぎ しめじ キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッペパン やきそばめん	あぶら オリーブあぶら	小学校 578	小学校 27.2	小学校 20.9	小学校 3.3	<p>●新たまねぎについて…5月から6月に収穫されるたまねぎは、水分が多く、シャキシャキとした食感です。たまねぎの成分には、血液をきれいにする働きや、疲労回復効果があります。今日は、スープと焼きそばの中にとまねぎが入っています。</p>
17	水	たけのこご飯		若鶏肉のから揚げ	もずくのすまし汁 もやしのごま和え		あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	たけのこ たまねぎ えのきたけ もやし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら ごま	小学校 675	小学校 25.2	小学校 24.5	小学校 2.8	<p>●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。</p>
18	木	玄米ご飯		さばの塩焼き	じゃがいものみそ汁 かみかみごぼう		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいいんげん	しいたけ たまねぎ ごぼう	ごめ げんまい じゃがいも ごま	あぶら	小学校 588	小学校 25.2	小学校 14.7	小学校 2.2	<p>★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、玄米やごぼうを取り入れてかみごたえが出るようにしました。</p>

※太字の食材は鹿野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。



鳥取市立鹿野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



鳥取市立鹿野学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立鹿野学校給食センター

Main table containing the menu schedule for May, including columns for date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and detailed nutritional information (energy, protein, fat, salt).

*太字の食材は鹿野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。