



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

鳥取市立青谷学校給食センター

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				献立の主題とメッセージ				
				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とのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩					
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						kcal	g	g	g
8	月	うめご飯		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 豆腐 ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たけのこ キャベツ えのきたけ うめ	ごめ こむぎこ パンこ ちまき	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	680 773	23.4 26.9	16.8 18.8	2.2 2.6	★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だ献立です。縁起がよい食べ物とされている今が旬のかつお、元気にな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。
9	火	きなこ揚げパン		チリソース肉団子	米粉マカロニのスープ いりどりサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ きなこ	ぎゅうにゅう まぐろ	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ スイートコーン	こめ こめこマカロニ グラニューとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	699 801	25.9 28.7	28.1 31.3	3.3 3.7	●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。
10	水	ごはん		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 さいやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん ごま	ごめ じゃがいも ごま ごまあぶら	ノンエッグマヨネーズ	小学校	小学校	小学校	小学校	627 726	26.7 31.0	17.9 20.2	2.3 2.8	★魚の白献立★…鳥取市では、毎月10日は「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。
11	木	ごはん		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 もやし	レモン 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	小学校	小学校	小学校	671 775	23.8 27.2	22.0 25.0	2.8 3.3	●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のになります。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。
12	金	麦ご飯		ハムステーキ	春野菜カレー TORIきゅうちゃんサラダ		ハムステーキ ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス なし キャベツ	たまねぎ たけのこ にんにく らっきょう	ごめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	698 837	25.5 30.0	19.8 22.9	3.1 4.0	●TORIきゅうちゃんサラダについて…鳥取市の学校給食キャラクターのTORIきゅうちゃんをイメージして、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使ったサラダです。鳥取の特産品をおいしく食べてもらおうと学校栄養士が考えた、鳥取市の給食のオリジナルメニューです。
15	月	ごはん		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 さいやいんげん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが	ごめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	674 773	29.2 33.5	21.8 24.6	1.5 1.8	●豆腐について…豆腐は、大豆から作られている食べ物です。大豆はそのまま食べるより、加工したほうが食べやすく、消化率が高まるので、きなこ、おから、油揚げなどの加工食品が多くつくられました。からだをつくるもの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。
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 キャベツ	しるねぎ しめじ 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	小学校	小学校	小学校	小学校	577 689	27.1 32.0	20.9 24.3	3.1 3.8	●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たまねぎが入っています。
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	小学校	小学校	小学校	676 775	25.2 28.7	24.5 27.7	2.8 3.4	●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。
18	木	上寺地米ご飯		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 さいやいんげん	しいたけ たまねぎ ごぼう	ごめ みどりまい じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	626 724	26.6 30.7	14.8 16.6	2.3 2.6	★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、上寺地米(緑米)やごぼうを取り入れてかみかみごたえが出るようにしました。

※太字の食材は青谷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



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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・歯をつくる(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		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
19	金	ご飯		豚酢	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 ピーマン チンゲンサイ りんご	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ	キャベツ みかん さとう	ごめ 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	★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。
22	月	ご飯		たらフライ	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 ぎゅうにく	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	ごめ でんぶん	あぶら	632 737	24.1 27.8	16.9 19.2	2.1 2.6	●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。たらの生命力は強く、平均寿命は13から14年と魚としては長生きです。おどろきです。たらは、からだをつくるはたらきがあるたんぱく質を多く含んでいます。今日は、たらの切り身を使ってフライを作りました。	
23	火	大山小麦 コッペパン		アメリカンソース チキン	いろどりポタージュ ブロッコリーのツナサラダ	ほか	とりにく ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ	しめじ なし スイートコーン グリーンピース	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら ノンエッグ マヨネーズ	678 809	26.7 31.6	30.4	2.7 3.4	●ブロッコリーについて...緑色の小さなつぼみ部分には、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、給食では薄く切って使っています。	
24	水	ご飯		ますの塩こうじ焼き	きぬさやのみそ汁 チンゲンサイのスタミナ炒め	ほか	ます 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 チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごめ しおこうじ さつまいも	あぶら	634 732	26.3 30.5	16.8	2.2 2.8	●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。	
25	木	ご飯		いわしのかば焼き	花ふのすまし汁 炒りどり	いちごゼリー	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ でんぶん こんやく いちごゼリー	あぶら	672 735	23.5 25.3	18.7	1.9 2.3	●いわしについて...いわしには、たんぱく質やカルシウムの吸収を助けるビタミンD、健康的な皮膚、髪、爪をつくるのに役立つビタミンB2が多く含まれています。積極的に食べたい食材の1つです。	
26	金	上寺地米 ご飯		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 ごまつな もやし	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ くらまい	あぶら ごまあぶら	631 710	26.3 30.3	14.9	2.4 3.0	●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、この時期はよりいっそう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を八宝菜に入れました。	
29	月	ご飯		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 ほうれんそう にら	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ	ごめ さとう でんぶん	ごまあぶら	636 678	35.5 31.5	15.2	3.3 3.5	●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。	
30	火	大山小麦 コッペパン		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	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ	キャベツ しめじ たけのこ たまねぎ	コッペパン こむぎこ パンこ	あぶら	646 812	23.5 28.7	26.1	2.7 3.3	●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青谷町で作られたアスパラガスが入っています。	
31	水	ご飯		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 チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな もやし	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごめ こんやく さつまいも	ごまあぶら	574 652	28.5 30.6	10.8	2.6 2.9	●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。	

\*太字の食材は青谷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。