



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 TORIKIちゃん

鳥取市立河原学校給食センター

Main table with columns for date, meal type, ingredients, dessert, and nutritional value. Includes detailed descriptions for each day's menu.

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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。



鳥取市立河原学校給食センター  
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



鳥取市立河原学校給食センター  
TORIKIきゅうちゃん

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				
				主菜	副菜		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもとに熱や力をもとにする(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					
20	月	ご飯		たらのフライ	豚汁 千草和え	ほか	たら ぶたにく チキンハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	キャベツ ごぼう もやし えのきたけ	ごめ こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら	小学校 618	小学校 24.9	小学校 16.4	小学校 2.1	●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。
21	火	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	中華コーンスープ キャベツのスタミナ炒め	ほか	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう チンゲンサイ	たまねぎ コーン きくらげ キャベツ	コッペパン パンこ こむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	小学校 574	小学校 23.1	小学校 20.0	小学校 3.2	●きくらげについて・・・きくらげは、きのこの仲間です。強い歯や骨をつくるカルシウムが、きのこのなかでもっとも多く含まれています。給食では、鳥取市河原町で栽培されているきくらげを中華コーンスープに取り入れました。
22	水	ご飯		あじの レモンソースかけ	豆腐のすまし汁 炒りどり	ほか	あじ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいいんげん ねぎ	たまねぎ ごぼう こむぎこ こんにやく	ごめ じゃがいもでんぶ こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 643	小学校 25.6	小学校 17.6	小学校 1.8	●あじについて・・・あじは1年を通じて水揚げされますが、旬は5月から7月頃です。旬のものは脂がのってうまみがあります。今日は、鳥取県で水揚げされたあじを揚げて、さっぱりとしたレモンソースをかけました。
23	木	ご飯		和風ハンバーグ	もずくのみそ汁 こまつなごま和え	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ えのきたけ もやし	ごめ パンこ さとう	ドレッシング ごま	小学校 649	小学校 27.7	小学校 19.0	小学校 2.7	●こまつなについて・・・こまつなは鉄分やビタミンCなどが多く含まれています。また、他の野菜と比べて、特にカルシウムが多いのが特徴です。今日は、鳥取県産のこまつなを使ったごま和えです。
24	金	ご飯		はまの白ねぎ ソース焼き	チンゲンサイのスープ 高野豆腐のうま煮	ほか	はまの こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが しろねぎ もやし キャベツ たまねぎ グリーンピース	ごめ さとう キャベツ	あぶら ごまあぶら	小学校 611	小学校 25.2	小学校 17.5	小学校 2.5	●チンゲンサイについて・・・チンゲンサイは、中国が原産の緑黄色野菜です。皮膚や粘膜を守るビタミンAや、かぜ予防に役立つビタミンCも多く含まれています。今日は、チンゲンサイをスープに入れました。
27	月	ご飯		若鶏肉のみそかけ	ほうれんそうのすまし汁 切干大根の含め煮	ほか	とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう さいいんげん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん	ごめ さとう	あぶら	小学校 648	小学校 30.9	小学校 17.3	小学校 2.6	●切干大根について・・・大根を細長く切り、乾燥させた食べものを「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して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とれるので、成長期におすすめの食べ物です。
28	火	大山小麦 抹茶小豆 パン		コロッセ	米粉マカロニのスープ いろどりサラダ	ほか	ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ えだまめ コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 601	小学校 20.8	小学校 22.5	小学校 2.6	●抹茶について・・・立春から数えて88日目の日を八十八夜といい、古くから茶摘みの目安とされてきました。今日は、コッペパンに抹茶と小豆を練りこみました。
29	水	ご飯		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	みそけんちん汁 春キャベツの炒め物	ほか	さけ とうふ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら ねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	ごめ さとう こんにやく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 631	小学校 24.4	小学校 20.8	小学校 2.0	●豆腐について・・・豆腐の原料である大豆には、たんぱく質や脂質、無機質などの栄養素が豊富です。大豆が豆腐に加工されると、消化・吸収率が上がり、大豆の栄養分が効率よくとれるようになります。今日は、河原町で作られた豆腐を使ったみそけんちん汁にしました。
30	木	ご飯		かれのいから揚げ	わかめのすまし汁 ささみ和え	ほか	かれい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ねぎ	えのきたけ たまねぎ もやし キャベツ	ごめ じゃがいもでんぶ こむぎこ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 608	小学校 23.3	小学校 19.0	小学校 1.9	●かれいについて・・・かれいは日本海でよくとれる魚のひとつです。今日は鳥取港で水揚げされたかれいをから揚げにしました。身はあっさりとしていてくせがなく、魚が苦手な人にもおすすめです。
31	金	ご飯		ぎょうざ	キムチスープ チャプチェ	ほか	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	はくさい もやし しめじ たまねぎ にんにく	ごめ こむぎこ さとう はるさめ	ごまあぶら	小学校 609	小学校 20.2	小学校 15.2	小学校 2.6	●キムチについて・・・キムチに欠かせない唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。血液の流れをよくして体を温めたり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、キムチスープにしました。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治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」「給食レシビ」がご覧いただけます。