



がつ よていこんだてひょう
5月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
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



TORIKAGO ちゅうちゃん

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		おもに体の調子を		おもに熱や力の		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							は菌をつくる(赤)	あか	ととのえる(緑)	みどり	もとなる(黄)	ま					
7	火	ごはん		かつおメンチカツ	わかめのすまし汁 たけのこの煮物		かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん	ごはん こんにやく	あぶら	小学校 592	小学校 19.4	小学校 16.6	小学校 1.8	★端午の節句献立★…5月5日の「端午の節句」は、子どもたちの健やかな成長を願う、日本の伝統的な行事です。こいのぼりやかぶとを飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。今日は、端午の節句にちなんで、「かつお」や「たけのこ」など縁起の良い食べ物を取り入れました。
8	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	豆乳コーンポタージュ いかのサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	中学校 706	中学校 22.9	中学校 20.3	中学校 2.3	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、食べ物の形や固さをよく感じることができ、味がよく分かるようになるなど味覚が発達します。今日は、「いか」を使ったかみかみごたえのあるサラダです。よくかんで味わっていただきましょう。
9	木	ごはん		ドライカレー	ピーンスープ フルーツミックス		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたレバー	トマト にんじん	にんにく たまねぎ	ごはん ビーフン	あぶら	648	22.1	16.1	1.6	●ピーンについて…ピーンは、中国が発祥とされる米を原料に作られた麺で、中国語で「米粉」という意味があります。中国南部や東南アジアでよく食べられていて、炒め物や汁物などの調理法が一般的です。今日は、平たいピーンを使ったスープです。
10	金	ごはん		かれのいから揚げ	ふのみそ汁 炒りどり		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ ごぼう	ごはん でんぶん	あぶら	597	24.8	16.5	1.8	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。魚には、たんぱく質やカルシウム、ビタミンDなど体をつくるために必要な栄養素が含まれています。今日は、鳥取港で水揚げされた「かれい」をじっくり油で揚げ、から揚げにしました。骨に気を付けて食べましょう。
13	月	ごはん		ハンバーグ	コンソメスープ イタリアンポテトサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	ドレッシング	600	19.8	16.1	1.8	●じゃがいもについて…じゃがいもはインドネシアのジャカルタから日本へ伝わり、最初は、ジャカルタから来たいもで「じゃがたらいも」、やがて「じゃがいも」と呼ばれるようになりました。じゃがいもには、体を動かすエネルギーや体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。
14	火	ごはん		さけの黄金焼き	ながいものみそ汁 春キャベツの煮びたし		さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ごはん ながいも	ノンエッグ マヨネーズ	609	24.8	17.4	1.7	●春キャベツについて…キャベツは一年中出回っていますが、収穫される季節ごとに、見た目や味わいが変わる野菜です。春に収穫される春キャベツは、冬にとれるものに比べて葉がやわらかくみずみずしいのが特徴です。
15	水	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	とっとり野菜ラーメン チンゲンサイのオイスターソース炒め		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	コッペパン こむぎこ	あぶら	588	23.7	18.5	2.9	●とっとり野菜ラーメンについて…今日のラーメンには、鳥取県産のたけのこ、もやし、きくらげ、白ねぎを使っています。給食で人気のラーメンに、野菜をたっぷり入れることで、野菜が苦手な人でも食べやすいように考えました。
16	木	ごはん		コロケ	あじのつみれ汁 ゆかり和え		ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう	ごはん じゃがいも	あぶら	633	19.7	19.7	1.8	●あじについて…あじは、味がよいことからその名前が付いたとも言われています。刺身や塩焼き、フライ、南蛮漬などいろいろな料理で楽しめます。鳥取県の「四季の県魚」にも選ばれていて、夏が旬の魚です。今日は鳥取県産のあじを使ったつみれ汁を作りました。
17	金	ごはん		はまちのみそ焼き	しいたけのすまし汁 アスパラガスの炒め物		はまち ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	578	23.8	16.6	1.4	★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、地元で作られているおいしい食材を取り入れた献立です。今月のふるさと探検食材は「グリーンアスパラガス」です。春にとれるアスパラガスは、やわらかくて甘いのが特徴です。

※太字の食材は鳥取市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」をご覧ください。



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrient Value, and Message. Includes illustrations of various dishes like honey ham, salmon, chicken, and vegetables.

※太字の食材は鳥取市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。