



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

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



鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

とっとりしりつしかの がっこうきゅうしよく  
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	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				 こんだて しゅだいい 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	
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群					
7	火	大山小麦 コッペパン		かつおメンチカツ	いりどりポタージュ ブロッコリーのサラダ	柏餅	かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小学校 698	小学校 22.7	小学校 24.0	小学校 3.0	●かしわもちについて…かしわもちは、毎年5月5日の端午の節句に食べられる行事食です。神事に欠かせないもちを縁起の良い柏の葉で包んだ柏餅を食べることにより、子どもが元気に育つことを願っています。
8	水	わかめ ご飯		揚げ出し豆腐の 肉みそあんかけ	だいこんのみそ汁 かみかみごぼう		あげだし豆腐 ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だいこん しろねぎ	ごめ さとう	あぶら さとう	小学校 606	小学校 19.7	小学校 16.7	小学校 2.6	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ献立は、かみかみごぼうです。噛むことで、脳やあごが発達し、唾液が出ることで食べ物を飲み込みやすくする効果があります。ひとくち30回を意識して食べてください。
9	木	救給カレー		マーマレードチキン	新たまねぎのスープ ほうれんそうのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく	ごめ マーマレード	あぶら さとう	小学校 733	小学校 21.6	小学校 37.0	小学校 4.0	●救給カレーについて…「救給カレー」は、災害で給食の提供が困難になった時のために、鳥取市が備蓄しているレトルトパウチに入ったカレーです。ごはんといっしょに入っていて、温めずにそのまま食べられます。普段から自然災害に対して、心構えをしておくことが大切です。
10	金	ご飯		さばのピリ辛焼き	たけのこのすまし汁 チンゲンサイのソテー		さば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら さとう	小学校 531	小学校 22.4	小学校 13.7	小学校 1.8	●たけのこについて…たけのこは、4月から5月にかけて収穫されます。たけのこは、集中力ややる気を高める「チロシン」や、おなかの調子を整える「食物繊維」が含まれています。また、たけのこは地上に芽を出してから10日目まで竹になってしまいます。今日はすまし汁にしました。春が旬のたけのこを味わってください。
13	月	ご飯		豚肉のしょうが炒め	じゃがいものみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あぶらあげ みそ こんにやく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	ごめ さとう	あぶら さとう	小学校 597	小学校 20.3	小学校 25.0	小学校 2.9	●ひじきについて…ひじきは、春に収穫して乾燥させることで、長い間保存できるようになります。骨や歯を強くするカルシウムを豊富に含む海藻類で、生活習慣病を予防したり、栄養バランスがよく、料理に使用しやすいことが特徴です。
14	火	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	春キャベツのコンソメスープ ツナサラダ		ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ たまねぎ	パン さつまいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 565	小学校 22.9	小学校 13.2	小学校 2.1	●春キャベツについて…春キャベツは、一般的なキャベツと比べて、葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。免疫力を高め、風邪予防に効果的なビタミンCや、がんを予防するイソチオシアネートという近年注目されている栄養素を多く含んでいます。
15	水	ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	たまねぎのすまし汁 きんぴらごぼう		さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	ごめ しおこうじ	あぶら さとう	小学校 656	小学校 21.9	小学校 21.5	小学校 2.3	●きんぴらごぼうについて…ごぼうのしっかりした歯ごたえと、とうがらしのピリ辛さが特徴のきんぴらごぼうは、江戸時代から食べられていて、元気が出て腸をきれいにする働きがあります。きんぴらは「金平」と書き、江戸時代に力持ちで有名だった「坂田金平」という人の名前からつけられました。
16	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	とっとりきくらげのスープ もやしのソテー		とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	きくらげ スイートコーン	ごめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	小学校 731	小学校 25.1	小学校 20.5	小学校 2.7	●きくらげについて…きくらげには、カルシウムや、カルシウムの吸収を促進するビタミンDが豊富に含まれています。歯や骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防の効果も期待できます。今日は、鳥取県産のきくらげを使用した、スープにしました。味わって食べてください。
17	金	ご飯		お魚ナゲット	アスパラカレー フルーツミックス		たちうお いわし あじ たら ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく	ごめ こむぎこ でんぶん	あぶら さとう	小学校 574	小学校 23.1	小学校 20.0	小学校 3.2	★とっとりふるさと探検★…今月の、とっとりふるさと探検食材は「アスパラガス」です。アスパラガスには、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸を多く含んでいます。今日は、アスパラガスをふんだんに使用したカレーにしました。

※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

Main table with columns for date, day, main dish, milk, vegetable, soup, dessert, and detailed food group breakdown (protein, carbs, fat, etc.) with nutritional values.

\*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。