令和7年度

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

鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
7	水	大山小麦 コッペパン		タンドリーチキン	ポトフ わかめのサラダ		とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ	にんにく だいこん **たまねぎ** スイートコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら	小学校 583 中学校 696	小学校 25.8 中学校 30.5	小学校 20.8 中学校 24.1	小学校 2.7 中学校 3.6	●わかめについて･･･わかめは、春が旬の海そうです。乾燥させたり塩漬けにしたりして保存をすることで、一年中食べることができます。成長期に必要なカルシウムやマグネシウムなどの無機質が豊富です。
8	木	ご飯		いか入りお好み焼き	豆腐のみそ汁 炒りどり		いか かつおぶし とうふ とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん グリンピース **たまねぎ**	もやし しょうが キャベツ ごぼう れんこん **しろねぎ**	**こめ** こんにゃく こむぎこ さとう ながいも	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	636 763	25.9 29.7	15.4 17.7	2.4 2.9	★かみかみ献立★･･･8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べることで食べ物の消化・吸収がよくなります。今日のお好み焼きには、かみごたえのあるいかが入っています。
9	金	上寺地米 ご飯		かつおのみそがらめ	なめこのすまし汁 ほうれんそうの炒め物	梨ゼリー	かつお ポークハム **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう **たまねぎ**	しょうが なめこ だいこん キャベツ **しろねぎ**	**こめ** くろまい でんぷん さとう なしゼリー	あぶら	627 735	27.3 31.6	14.4 15.8	2.4 2.6	★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。お祝いの気持ちをこめてを黒米を混ぜた上寺地米ご飯や梨ゼリーを取り入れました。
12	月	ご飯		若鶏肉のから揚げ	たけのこのスープ アスパラガスのスタミナ炒め		とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん **グリーンアスパラガス** こまつな	たけのこ だいこん **しろねぎ** **たまねぎ** キャベツ にんにく	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	620 736	21.7 24.7	20.8 23.6	2.3 2.8	●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日目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。
13	火	ご飯		さけの塩こうじ焼き	五目煮 ほうれんそうののり和え		さけ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ** えだまめ キャベツ	**こめ** しおこうじ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	622 738	27.6 32.6	12.9 14.2	2.3 2.9	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、緑黄色野菜の一つです。野菜の中でも貧血予防に効果がある鉄分が多く含まれています。
14	水	大山小麦 コッペパン		チキンのマーマレード焼き	だいこんのコンソメスープ もやしナポリタン		とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん **グリーンアスパラガス**	にんにく しょうが **たまねぎ** だいこん もやし **しろねぎ**	コッペパン マーマレード じゃがいも	あぶら	566 675	25.4 29.9	20.5 23.7	2.9 3.6	●もやしについて･･･もやしには、鉄分の吸収を助ける「ビタミンC」が豊富に含まれていてます。きょうは、もやし、たまねぎ、グリーンアスパラガスなどの野菜を使ってトマト味に仕上げました。
15	木	ご飯		豚肉のみそがらめ	ふのすまし汁 じゃがいもの炒め物		ぶたにく ベーコン **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん **しろねぎ** はくさい にんにく **たまねぎ**	**こめ** さとう ふ でんぷん じゃがいも	あぶら	658 783	26.0 30.0	18.7 21.1	2.4 2.8	●じゃがいもについて…5月から6月に収穫される新じゃがいもは、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。じゃがいもには、風邪を予防するビタミンCや、おなかの調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。
16	金	たけのこ ご飯		さばの塩焼き	きぬさやのみそ汁 しらたきのカレー炒め		さば とりにく ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや チンゲンサイ	**たまねぎ** たけのこ えのきたけ キャベツ	**こめ** さといも しらたき さとう	あぶら	571 684	24.6 28.9	15.5 17.6	2.8 3.6	●きぬさやについて･･･「きぬさやえんどう」のことを簡単にして「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ています。そのまま成長させると「グリンピース」になります。
19	月	ご飯		さわらのピリ辛焼き	えのきたけのみそ汁 ながいものオイスターソース炒め		さわら とりにく とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん まいたけ	しょうが にんにく **たまねぎ** キャベツ **しろねぎ** えのきたけ	**こめ** ながいも さとう	あぶら	584 696	26.2 30.9	15.3 17.2	2.1 2.6	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。今日は、食育の日献立としてながいもやえのきたけなど、鳥取県の食材を献立に取り入れました。

※太字の食材は国府町・福部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。

令和7年度

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

鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
20	火	ご飯		コーンコロッケ	豚汁 ブロッコリーの和え物		ぶたにく とうにゅう **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー さやいんげん	とうもろこし **たまねぎ** ごぼう **しろねぎ** キャベツ	**こめ** こむぎこ パンこ さつまいも こんにゃく さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 645 中学校 744	小学校 18.2 中学校 20.6	小学校 21.5 中学校 22.6	小学校 1.9 中学校 2.3
21	水	大山小麦コッペパン		ハムステーキ	焼きそば ごぼうのごまサラダ		ぶたにく かつおぶし ハムステーキ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし スイートコーン **たまねぎ** ごぼう だいこん	コッペパン めん	あぶら ごまドレッシング	692 831	29.2 34.4	24.0 28.1	2.5 3.1
22	木	ご飯		焼肉	水ぎょうざスープ 温ナムル		ぶたにく とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ きゅうり えのきたけ	キャベツ もやし **たまねぎ** しょうが にんにく	**こめ** ぎょうざのかわ さとう	あぶら	603 717	25.4 29.8	16.0 17.9	2.3 2.8
23	金	ご飯		さけメンチカツ	ポークカレー きゅうりのさっぱりサラダ		さけ たら ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん **グリーンアスパラガス** スイートコーン	**たまねぎ** きゅうり たけのこ にんにく なしピューレ だいこん	**こめ** パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん	あぶら	708 831	23.3 27.2	21.1 23.5	2.8 3.0
26	月	ご飯		かれいのから揚げ	厚揚げのみそ汁 五目きんぴら		かれい あつあげ ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	**たまねぎ** だいこん ごぼう	**こめ** でんぷん こんにゃく さとう	あぶら	589 703	24.3 28.6	16.7 18.9	2.0 2.5
27	火	ご飯		ぎょうざ	八宝菜 フルーツミックス		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん もも パイン	しょうが にんにく キャベツ きくらげ **たまねぎ** たけのこ	**こめ** ぎょうざのかわ さとう でんぷん ナタデココ	あぶら	621 721	19.0 21.0	15.6 16.1	1.8 2.1
28	水	大山小麦コッペパン		照り焼きチキン	いろどりポタージュ かみかみソテー		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ** しめじ れんこん キャベツ しょうが にんにく	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	621 740	24.4 28.3	24.4 28.3	2.8 3.1
29	木	ご飯		和風ハンバーグ	わかめのみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく ぶたにく **あぶらあげ** **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	**たまねぎ** だいこん きりぼしだいこん えだまめ	**こめ** でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	599 716	20.1 23.5	16.3 18.4	2.5 3.2
30	金	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	ゆばのすまし汁 千草和え		ちくわ とうふ ゆば チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	えのきたけ **たまねぎ** **しろねぎ** もやし	**こめ** こむぎこ でんぷん	あぶら	623 711	24.8 27.4	18.1 18.9	2.8 3.2

献立の主題とメッセージ

●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる野菜で、カリフラワーなどと同じ花野菜の仲間です。ウイルスへの抵抗力をつけるビタミンCや、体内でビタミンAにかわるカロテンが豊富です。

●ごぼうについて・・・ごぼうは、お腹の中をきれいにそうじするはたらきのある食物繊維を多く含みます。今日は、ごぼうをごまドレッシングで和えたサラダです。

●ぎょうざについて…日本では「焼きぎょうざ」として食べることが多いですが、ぎょうざの発祥の地である中国では、ゆでて食べる「水ぎょうざ」が一般的な食べ方です。その国の文化や好みに合わせて、料理も変化していくのです。

●カレーについて…学校給食の中でも人気のカレーは、肉やたまねぎ、にんじん、じゃがいもなど、たっぷりの具材を一緒に煮込むことでおいしくなります。

●かれいについて…左ヒラメ、右かれいと呼ばれ、右側に両目があるのが一般的なかれいの見分け方です。今日は、かれいを油でじっくり揚げて頭やしっぽも食べられるようにしました。

●豚肉について・・・豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。季節の変わり目に体調をくずさないよう、しっかり食べて元気にすごしましょう。今日は、八宝菜に豚肉を取り入れました。

★かみかみ献立★・・・8のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。今日は、かみかみ食材としてソテーにれんこんを取り入れました。よくかんで食べましょう。

●切干大根について・・・切干大根は切った大根を干して作られます。切干大根は、水分が抜けることで生のだいこんよりも栄養価が高くなります。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。

●ゆばについて・・・豆腐を作る時、豆乳を加熱すると表面にうすい膜ができます。その膜をすくい上げたものを「ゆば」といい、古くから日本に伝わる食材のひとつとして食べられてきました。今日は、ゆばをすまし汁に入れています。

※太字の食材は国府町・福部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。