令和7年度

5月の予定献立表

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

鳥取市の今月の給食めあて

バランスの良い食事をしよう

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高給食センター

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・肌肉・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
7	水	たけのこご飯		かつおメンチカツ	もずくのすまし汁 ほうれんそうの炒め物		あぶらあげ かつお	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう スイートコーン	たけのこ たまねぎ だいこん キャベツ	**こめ** さとう パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 549 中学校 688	小学校 20.2 中学校 25.2	小学校 14.4 中学校 17.3	小学校 2.1 中学校 2.6
8	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	ポトフ かみかみれんこんサラダ		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし れんこん	**こめ** でんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら さとう	679 781	23.6 26.9	22.0 25.1	1.8 2.3
9	金	ご飯		豚肉のスタミナ焼き	なめこのみそ汁 炒り豆腐		ぶたにく みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ　だいこん　えだまめ	しょうが にんにく なめこ	**こめ** さとう こんにゃく	あぶら	579 665	26.0 29.9	13.7 15.0	2.2 2.6
12	月	ご飯		若鶏肉の甘みそ焼き	豆腐のすまし汁 キャベツの塩こんぶ炒め		とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん もやし	だいこん はくさい たまねぎ キャベツ	**こめ** さとう	あぶら	571 658	21.4 24.6	15.0 17.1	2.4 3.1
13	火	大山小麦コッペパン		さけのキャロットソースかけ	米粉マカロニのスープ ブロッコリーのいろどりソテー		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ たまねぎ スイートコーン	コッペパン でんぷん さとう こめこマカロニ	あぶら じゃがいも	642 772	26.6 32.1	23.3 27.2	3.0 3.8
14	水	ご飯		プルコギ	わかめの中華スープ カラフルナムル		ぶたにく ぎゅうにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう はくさい もやし	たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	569 657	24.7 28.1	13.4 14.8	2.4 3.1
15	木	ご飯		和風ハンバーグ	白ねぎのすまし汁 ひじきのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん スイートコーン キャベツ	たまねぎ だいこん しろねぎ えのきたけ	**こめ** パンこ	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	674 779	27.3 31.7	22.0 25.1	2.3 3.0
16	金	ご飯		かれいのから揚げ	ほうれんそうのみそ汁 切干大根の含め煮		かれい みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん えのきたけ きりぼしだいこん	**こめ** でんぷん じゃがいも さとう	あぶら	602 696	24.6 28.6	15.0 16.8	2.1 2.7
19	月	ご飯		ドライカレー	新たまねぎのコンソメスープ TORIきゅうちゃんサラダ		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 らっきょう キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら	613 710	227.0 26.6	14.9 16.9	2.3 2.9

献立の主題とメッセージ

★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、元気にたくましく育つよう願うたけのこを取り入れてます。

★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、「れんこん」をサラダに取り入れてかみごたえが出るようにしました。

●5月の給食めあてについて・・・今月の給食めあては、「バランスのよい食事をしよう」です。私たちの体は、食べ物で作られています。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。

●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。

●ブロッコリーについて・・・緑色の小さなつぼみの部分には、感染症を予防したり、ストレスを和らげたりするビタミン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。

●わかめについて・・・わかめは、古事記「万葉集」にも登場するほど、古くから日本人に親しまれている海藻です。漢字では、「若い」「芽」と書くことから、以前は若返りの食材として、縁起物、あるいは神様への供え物にされていたようです。

●ひじきについて・・・ひじきは歯や骨を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんには、しっかり食べて欲しい食べ物のひとつです。

●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、おすすめの食べものです。

●食育の日について・・・**毎月19日は食育の日**です。この日は、一人一人が食べものに関わるいろんなことなどを考えたり、感謝したりするきっかけの日にしましょう。また、児童生徒のみなさんが少しでも食事づくりの手伝いをしたり、片づけをしたりする機会にしてほしいと思います。

※太字の食材は気高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

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

鳥取市の今月の給食めあて

バランスの良い食事をしよう

鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立気高給食センター

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	大山小麦コッペパン	○	さわらのバジル焼き	鶏団子スープ こまつなのコーンソテー		さわら とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	バジル にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ だいこん キャベツ スイートコーン	コッペパン でんぷん パンこ	あぶら	小学校 522 中学校 627	小学校 24.8 中学校 30.2	小学校 18.9 中学校 21.8	小学校 2.8 中学校 3.5
21	水	ご飯	○	豚肉のハニーマスタードがらめ	えのきのすまし汁 じゃがいものツナ炒め		ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ	にんにく たけのこ たまねぎ しろねぎ	**こめ** でんぷん はちみつ じゃがいも	あぶら マスタード	632 726	25.7 29.5	16.3 18.2	2.0 2.3
22	木	ご飯	○	揚げぎょうざ	キムチスープ きくらげの中華サラダ		ぶたにく とりにく とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ はくさいキムチ	キャベツ きくらげ たまねぎ しょうが にんにく しめじ	**こめ** こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	648 716	18.9 20.6	19.9 20.5	2.6 3.1
23	金	ご飯	○	はまちの白ねぎ焼き	じゃがいものみそ汁 もやしのカレー炒め		はまち あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし	しょうが しろねぎ だいこん たまねぎ	**こめ** さとう じゃがいも	あぶら	655 762	25.8 30.3	20.9 24.1	2.4 2.9
26	月	ご飯	○	納豆ボール	ふのすまし汁 きゅうりとささみのおかか和え		なっとう ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく	にんじん もやし **きゅうり** しろねぎ	しろねぎ スイートコーン えのきたけ たまねぎ	**こめ** でんぷん やきふ	あぶら	641 736	24.1 27.5	20.6 23.0	1.6 2.0
27	火	大山小麦コッペパン	○	若鶏肉のノンエッグマヨネーズ焼き	こまつなのスープ はるさめのソテー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんにく	コッペパン はるさめ さとう	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	653 761	22.9 26.5	22.1 25.5	2.0 2.4
28	水	ご飯	○	いかメンチカツ	スタミナカレー フルーツミックス		いか ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パインアップル	キャベツ たまねぎ しょうが おうとう	**こめ** パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら いちごゼリー	737 863	23.0 26.8	20.0 23.2	2.4 3.1
29	木	ご飯	○	さばのピリ辛焼き	豚汁 高野豆腐のうま煮		さば ぶたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース	しょうが にんにく キャベツ しろねぎ	**こめ** さとう じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	613 711	26.3 30.9	16.1 18.3	2.4 2.8
30	金	ご飯	○	照り焼きチキン	きくらげのスープ じゃがいものコンソメソテー		とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん スイートコーン しろねぎ たまねぎ	にんにく しょうが きくらげ はくさい	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら	641 741	24.2 27.5	19.1 21.5	2.4 3.0

献立の主題とメッセージ

●こまつなについて･･･こまつなは鉄分やビタミンCなどが多いです。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炒め物にしました。

●たけのこについて･･･今日のえのきたけのすまし汁には、たけのこを入れました。たけのこの旬は、4月から5月にかけて収穫される時です。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。

●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たり、食欲を増進させたりする効果があります。今日は、スープに使いました。

●はまちについて･･･はまちには、貧血の予防に役立つ鉄分やカルシウムの吸収を助け、骨の健康を維持するはたらきがあるビタミンDが含まれます。成長期に積極的に食べてほしい食材のひとつです。はまちが苦手な人でも食べやすいように白ねぎの香りでおいしく食べられるように工夫しました。

●きゅうりについて･･･今日の和え物に使っているきゅうりは、気高産です。生産者さんが心を込めてつくられたきゅうりを感謝していただきましょう。きゅうりには、からだを冷やす効果があり熱中症対策におすすめです。

●鶏肉について･･･鶏肉は、から揚げ、やきとりなど日本で人気のある食材のひとつですが、さまざまな調味料や香辛料とあわせやすいので、世界中で食べられています。鶏肉は、亜鉛を含んでいるので肌の健康を保ったり、バリア機能を強化したりするはたらきがあります。紫外線の強い今の時期におすすめの食材です。

★かみかみ献立★･･･8の付く日は、かみかみ献立です。よくかんで食べると、あごの筋肉まわりにある血管や神経が刺激され、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力がアップするといわれています。「いか」と「アスパラガス」が今日のかみかみ食材です。

●さばについて･･･さばの寿命はなんと約7年です。1年で24センチ、3年で35センチ、6年で40センチ程度の大きさになります。鳥取県東部では「酒津の塩さば」をはじめ、「焼きさばの煮つけ」や「さばずし」などがあり郷土食です。冷凍技術がなかった時代にさばを長期保存する方法として考えられたものです。

●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、きのこの中でもっとも多く含まれています。きくらげの国内で流通するもののほとんどは輸入ものですが近年では、鳥取市内で盛んに栽培されるようになりました。

※太字の食材は気高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。