

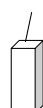


5月の予定献立表

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



日	曜日	主食 しゅしゅく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の ほ た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ
				主 菜 しゅさい 主 菜	副 菜 ふくさい 副 菜		お も に 血 ・ 筋 肉 ・ 骨 ・ は 歯 を つ っ 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	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群					
7	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけの キャロットソース焼き	コンソメスープ ジャーマンポテト		さけ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ グリーン アスパラガス	コッペパン じゃがいも あぶら	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 540	小学校 25.8	小学校 20.7	小学校 2.6	 ●ジャーマンポテトについて・・・ジャーマンポテトは、ゆでたじゃがいもとウインナー、たまねぎなどを炒めて作ります。「ジャーマン」は「ドイツ風の」という意味で、ドイツではじゃがいもやウインナーがよく食べられていることから、この名前が付いたと言われています。今日は、塩とこしょうで味付けをしています。
8	木	ごはん ご飯		 とりにく 鶏肉の らっきょうだれかけ	もやしのスタミナみそ汁 キャベツのアーモンド炒め		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう だいこん しろねぎ たまねぎ もやし キャベツ	ごはん さとう でんぶん	あぶら アーモンド	554	24.1	13.8	1.7	
													669	31.4	24.4	3.3	
9	金	ごはん ご飯		かつおメンチカツ	わかたけじる 若竹汁 ゆかり和え	よもぎ だんご	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ	ごはん こむぎこ パンこ よもぎだんご	あぶら	625	18.6	16.0	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、ちまきやかきわもちを食べたりします。今日は、縁起が良いとされているかつおと、元気にたくましく育つようにと願うたけのこ、旬のよもぎを練りこんだよもぎだんごを取り入れました。
													758	22.3	20.0	2.4	
12	月	ごはん ご飯		あげしゅうまい	にらのピリっとスープ はるさめの中華和え		とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのきたけ もやし	ごはん トック はるさめ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	676	21.9	20.0	1.8	 ●にらについて・・・1年中出回っているにらですが、旬は3月から5月です。旬の時期のにらは、やわらかく香りが良いのが特徴です。また、にら特有の香りのもとはアリシンといい、体の疲れをとったり、食欲を増進させたりする働きがあります。
													763	23.8	20.3	2.2	
13	火	ごはん ご飯		いわしのおかか煮	具だくさんみそ汁 れんこんのきんぴら		いわし かつおぶし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	はくさい しょうが れんこん こんにやく さとう	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	576	22.0	15.7	1.9	 ●きんぴらについて・・・きんぴらは、家庭料理のおかずのひとつとして全国的に知られています。使用する食材はさまざまで、ごぼうに限らずれんこんやにんじん、ピーマンなどの野菜を炒め、甘辛く味付けをして作ります。今日はれんこんを使ったきんぴらにしました。
													679	25.4	17.6	2.2	
14	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		バーベキューソース ハンバーグ	クリームスパゲッティ かい 海そうサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく エリンギ	コッペパン さとう スパゲッティ	あぶら	631	23.7	23.8	3.4	 ●海そうについて・・・海そうは育つ場所によっても色が違います。一番深いところで育った海そうは赤色。次に深いところで育った海そうは茶色。浅いところで育った海そうは緑色や黒色です。今日の海そうサラダには何色の海そうが入っているでしょう？色の違いを楽しみながらいただきます。
													774	28.4	28.0	4.2	
15	木	ごはん ご飯		あじフライ	豆腐のすまし汁 じゃがいものうま煮		あじ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	だいこん しめじ たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	616	22.1	17.9	1.4	 ●あじについて・・・あじは、味が良いことからその名前が付いたとも言われています。1年で一番おいしい時期は、脂が乗っている5月から7月ごろです。カリウムやたんぱく質、頭の働きをよくするDHAや、血液をさらさらにするEPAが豊富です。今日はあじフライにしました。
													762	27.1	22.2	1.9	
16	金	ごはん ご飯		にくしのだ 肉信田	きぬさやのみそ汁 しろ 白ねぎのソース炒め		とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	みそ ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	605	20.4	17.7	2.2	 ●きぬさやについて・・・さやえんどうは別名「きぬさや」と言われ、こすり合わせると絹のような音が出るため、この名前がついたと言われています。春から初夏にかけて収穫される野菜で、シャキッとした食感や、やさしい甘みがあるのが特徴です。
													710	22.6	19.5	2.7	
19	月	ごはん ご飯		さわらの レモンソースかけ	ブロッコリーとゆばの とろろスープ アスパラガスとささみのソテー		さわら ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	レモン だいこん さくらげ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	546	23.8	14.1	1.9	 ★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今回は、鳥取市産のグリーンアスパラガスやさくらげ、鳥取県産のブロッコリーやゆばを使った献立が登場します。
													644	27.9	15.6	2.2	

※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。

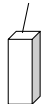
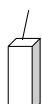
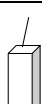
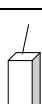
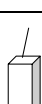
が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う
5月の予定献立表

とっとりし こ ん げ つ き ゅ う し ゅ く
鳥取市の今月の給食めあて

バ ラ ン ス の よ い 食 事 を し ょ う



とっとりしりつことうがっこうきゅうしよく
鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	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 献立の主題とメッセージ	
				主 菜 しゅさい	副 菜 ふくさい		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 kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 g		
							は 菌をつくる(赤)	ととのえる(緑)	ととのえる(緑)	ととのえる(緑)	もともになる(黄)	もともになる(黄)						
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群						
20	火	ごはん ご飯		 しいたけのすまし汁 ねじりこんにゃくのみそ煮			ちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ しいたけ だいこん	ごはん こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら	小学校 592 中学校 668	小学校 20.6 中学校 22.5	小学校 15.9 中学校 16.1	小学校 2.5 中学校 3.1	●しいたけについて・・・春に出回るしいたけは、身が引き締まっいて、凝縮したうま味を楽しむことができます。また、しいたけは食物繊維やビタミンDなどの栄養素が豊富です。うま味のもとである「グアニル酸」は乾燥させて加熱すると増加し、香りとうま味がアップします。	
21	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ミートボール いかのマリネ			とりにく ぶたにく いか かつおぶし	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー	キャベツ セロリ たまねぎ	コッペパン さとう おおむぎ じゃがいも	オリーブあぶら	565 671	24.5 28.1	19.3 21.2	3.1 3.7	●いかにマリネについて・・・「マリネ」とはフランス語で「浸す」という意味です。肉や魚、野菜を酢や油などを混ぜ合わせた調味液に漬け込む調理法です。マリネにすることで食材の臭みが取れたり、やわらかくなったりします。今日は旬のいかや新たまねぎ、ブロッコリーを使いました。	
22	木	ごはん ご飯		 かれいのから揚げ チンゲンサイのしょうが炒め			かれい こうやどうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ だいこん はくさい しょうが	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	578 685	25.0 29.3	16.4 18.4	1.8 2.2	●かれいについて・・・かれいは海底で生活する魚です。「左ひらめに右かれい」と言われるように、黒い面を上にした際に目が右側にくるのがかれいです。クセがなく身がしっとりとしていて、柔らかいのが特徴の白身魚です。骨に気を付けて食べましょう。	
23	金	ごはん ご飯		ハムステーキ ごぼうサラダ			とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく ごぼう キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまドレッシング	680 806	21.8 25.9	22.6 26.0	2.5 3.5	●ごぼうについて・・・ごぼうの原産地はユーラシア大陸で、平安時代に中国から薬草として日本へ伝わったと言われています。ごぼうは、腸を活性化させて便秘を予防する働きのある食物繊維を豊富に含んでいます。今日は、さっぱりと食べられるごぼうサラダにしました。	
26	月	ごはん ご飯		さばの香味だれかけ ながいものみそ汁 こまつなのさっぱり和え			さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しろねぎ しょうが たまねぎ はくさい ながいも	ごはん さとう でんぶん ながいも		587 692	22.9 26.7	15.8 17.7	1.9 2.3	●ながいもについて・・・ながいもはサクサクとした食感で、ねばりがあるのが特徴です。鳥取県の砂地では、「砂丘ながいも」が栽培されています。砂地で栽培する砂丘ながいもは皮の表面がきれいで、長くまっすぐ育ちます。ながいもの食感を楽しみながらいただきましょう。	
27	火	ごはん ご飯		デジブルコギ 温ナムル			ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん もやし にんにく たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	532 629	21.9 26.0	12.9 14.3	2.1 2.4	●デジブルコギについて・・・デジブルコギとは、甘いたれに漬込んだ肉と野菜を炒めて作る韓国料理です。韓国語で「デジ」は豚、「ブル」は火、「コギ」は肉を意味します。豚肉はビタミンB1が含まれており、アリシンを含むたまねぎやにんにくといっしょに食べることで疲労回復効果がアップします。	
28	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃコロッケ かみかみサラダ			とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	しめじ れんこん たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも さとう こめこ パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	578 746	20.7 25.5	22.4 28.3	2.7 3.6	★かみかみ献立★・・・今月2回目のかみかみ献立です。今日はれんこんを取り入れました。よくかんで食べると、口の周りの筋肉がきたえられて、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。一口30回を目標によくかんで食べましょう。	
29	木	ごはん ご飯		はまちの甘みそ焼き だいこんとたけのこの煮物			はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい えだまめ たまねぎ だいこん たけのこ	ごはん さとう でんぶん ふ		572 677	24.0 28.2	16.5 18.6	1.5 2.0	●たけのこについて・・・たけのこは春の味覚を代表する食材の一つです。竹の地下茎から伸びた若い茎がたけのこです。たけのこの成長はとても早く、旬の時期が10日間ほどしかないため、漢字では竹かんむりに旬という字を書きます。	
30	金	ごはん ご飯		だいずゴロゴログリル スパイシーコーンソテー			だいず とうふ いとよりだい ウインナー	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	たまねぎ セロリ しいたけ キャベツ エリンギ スイートコーン	ごはん パンこ こめこマカロニ じゃがいも	あぶら	620 706	20.4 22.2	17.0 17.5	2.1 2.4	●スパイシーコーンソテーについて・・・カレー粉はたくさん香辛料を混ぜ合わせて作られます。その中で色を付けるための香辛料はターメリックといい、カレー粉が黄色なのはこの香辛料が入っているからです。今日はカレー粉を入れて、スパイシーな風味のコーンソテーに仕上げました。	

※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。