令和7年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市立青谷学校給食センター

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
7	水	菜飯		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		かつお	ぎゅうにゅう もずく	あおな にんじん ほうれんそう	**たまねぎ** しょうが たけのこ だいこん キャベツ スイートコーン	**こめ** パンこ さとう こむぎこ	あぶら	小学校 563 中学校 674	小学校 17.3 中学校 20.6	小学校 14.1 中学校 17.2	小学校 2.8 中学校 3.4
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 チキンウインナー	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	675 776	25.2 28.6	20.8 23.7	1.8 2.3
9	金	ご飯		豚肉のスタミナ炒め	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	にら にんじん **たまねぎ** しろねぎ	キャベツ はくさい だいこん なめこ えだまめ	**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 こんぶ	こまつな 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	567 655	21.3 24.4	14.8 16.8	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 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	649 781	26.7 32.5	23.5 27.5	3.2 3.9
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 もやし はくさい	**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	ほうれんそう 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 ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	668 773	27.0 31.5	22.0 25.1	2.3 3.1
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		えてかれい **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	594 686	23.5 27.2	14.8 16.5	2.1 2.7
19	月	上寺地米ご飯		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 パセリ キャベツ らっきょう	**たまねぎ** にんにく しょうが グリンピース	**こめ** **くろまい** こむぎこ じゃがいも	あぶら さとう さつまいも	641 739	24.4 28.2	16.5 18.4	2.4 2.9

献立の主題とメッセージ

★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。縁起がよい食べ物とされている今が旬の「かつお」や、まっすぐ元気に育つように願う「たけのこ」を献立に取り入れました。

★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 や味覚 の発達 、病気 の予防 、消化機能 を助 けるなど、よい効果 がたくさんあります。「かみかみれんこんサラダ」は、れんこんの食感を楽しみながら食べてみてください。

●5月の給食めあてについて・・・今月の給食めあては、「バランスの良い食事をしよう」です。私たちの体は、食べたものでつくられています。毎日の食生活を見直して、栄養バランスのよい食事で元気な体をつくりましょう。

●豆腐について・・・豆腐は大豆から作られる食べ物で、なめらかな食感の「絹豆腐」と、しっかりとした食感の「木綿豆腐」があります。学校給食では木綿豆腐を使っています。豆腐は、体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。

●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す。風邪などの病気から体を守るビタミンCや、目や皮膚を健康に保つカロテンが多く含まれています。今日は、スイートコーンやにんじんなどのカラフルな野菜と一緒に炒めました。

●プルコギについて・・・プルコギとは、韓国料理のひとつです。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味し、肉と野菜を甘辛いタレで炒めた料理です。今日のプルコギは、しょうがとにんにくを使い風味よく仕上げました。

●ハンバーグについて・・・今日のハンバーグは鳥取県産の牛肉と豚肉を使い、給食センターで手作りしたものです。大根おろしのソースをかけることで、さっぱりとした味つけにしました。よく味わって食べてください。

●かれいについて・・・ひらめとかれいはよく似た魚ですが、「左ひらめ、右かれい」といわれるように、腹びれを下に置いたとき、頭が右を向くのがかれいです。今日は、かれいを油でじっくりと揚げて、頭やしっぽも食べられるようにしました。骨に気をつけて食べましょう。

★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献立に取り入れています。「TORIきゅうちゃんサラダ」は、鳥取市の栄養教諭・学校栄養職員が考えたオリジナルメニューです。鳥取市の学校給食キャラクターのTORIきゅうちゃんをイメージし、「豆腐竹輪」と「らっきょう」を使っています。

※太字の食材は青谷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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしちゃん

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

鳥取市立青谷学校給食センター

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
20	火	大山小麦 コッペパン		さわらのバジル焼き	鶏団子汁 こまつなのコーンソテー		さわら とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう	バジル ねぎ にんじん こまつな チンゲンサイ	**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	あぶら	小学校 514 中学校 619	小学校 24.4 中学校 30.0	小学校 18.4 中学校 21.3	小学校 2.8 中学校 3.5	●スイートコーンについて･･･とうもろこしの中でも、とくに甘味の強い品種をスイートコーンといいます。とうもろこしには食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。今日は、スイートコーンとこまつななどの野菜を一緒に炒めて、コーンソテーにしました。
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 **たまねぎ**	にんにく たけのこ しろねぎ えのきたけ	**こめ** でんぷん はちみつ じゃがいも	あぶら	632 726	25.7 29.5	16.3 18.2	2.0 2.3	●豚肉について･･･豚肉には、体をつくるもとになるたんぱく質や、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。今日は、角切りの豚肉を油で揚げて、はちみつとマスタードのソースをからめました。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。
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 チンゲンサイ こまつな はくさい	キャベツ たまねぎ しょうが しめじ にんにく きくらげ	**こめ** でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら さとう	648 716	18.9 20.6	19.9 20.5	2.6 3.1	●キムチについて･･･キムチの材料のひとつである唐辛子には、辛み成分のカプサイシンが含まれています。カプサイシンには、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。
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 はくさい	**こめ** さとう じゃがいも	あぶら	652 760	25.8 30.3	20.9 24.1	2.4 2.9	●もやしについて･･もやしは、豆などの種子を水につけて暗いところで発芽させたものです。風邪を予防する働きのあるビタミンCや、疲労回復の効果があるアスパラギン酸を含んでいます。今日は、たっぷりのもやしを豚ひき肉などと一緒に炒め、カレー味に仕上げました。
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 ねぎ きゅうり もやし	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 ふ さとう	あぶら	641 737	24.2 27.6	20.6 23.0	1.6 2.0	●納豆について･･･納豆は、大豆を納豆菌で発酵させて作る日本の伝統的な食品です。今日は、納豆やひき肉、白ねぎなどの具材を丸めて揚げた「納豆ボール」です。児童生徒だけでなく、先生にも人気のメニューです。
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 ほうれんそう	キャベツ **たまねぎ** スイートコーン	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	647 753	24.7 28.5	20.9 24.1	2.0 2.4	●はるさめについて･･･はるさめには、緑豆から作る「緑豆はるさめ」と、じゃがいもやさつまいもから作る「普通はるさめ」があります。緑豆はるさめは歯ごたえのあるコリコリとした食感で、普通はるさめはモチモチとした食感が特徴です。学校給食では、普通はるさめを使用しています。
28	水	上寺地 緑米ご飯		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 おうとう	キャベツ しょうが にんにく **たまねぎ**	**こめ** **みどりまい** パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら いちごゼリー	748 901	23.2 27.6	19.3 23.5	2.4 3.1	**★かみかみ献立★**･･今月2回目の「かみかみ献立」の日です。今日のかみかみメニューは「いかメンチカツ」です。食べ物をかむ回数は、ひとくちで30回以上が理想とされています。みなさんは、ひとくちで何回くらいかんでいますか？今日はいつもよりかむことを意識しながら食べてみましょう。
29	木	ご飯		さばのピリ辛焼き	キャベツの豚汁 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 グリンピース ほししいたけ しろねぎ	しょうが にんにく **たまねぎ** キャベツ	**こめ** さとう さつまいも こんにゃく	ごまあぶら あぶら	624 723	26.4 30.8	16.1 18.3	2.4 2.8	●キャベツについて･･･キャベツには、ビタミンUが含まれています。ビタミンUはキャベツから発見された成分で、胃や腸の健康を保つ効果があります。今日は、豚肉やさつまいもなどと一緒に、具だくさんの豚汁にしました。
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 **たまねぎ** しろねぎ スイートコーン	にんにく しょうが きくらげ はくさい	**こめ** さとう じゃがいも	あぶら	633 732	24.1 27.3	18.5 21.0	2.5 3.0	●鶏肉について･･･鶏肉は、部位によって味わいや歯ごたえが違います。今日の「照り焼きチキン」には、鶏もも肉を使っています。鶏もも肉は、弾力のある食感と、適度に脂がのっていてうまみとコクのある味わいが特徴です。

※太字の食材は青谷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。