

がつ よていこんだてひょう
5月の予定献立表

とっとりしりつ こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

しよくじ
バランスのよい食事をしよう

とっとりしりつ こんげつ 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	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
7	木	ごはん		沖ぎすのフライ	もずく汁 じゃがいものうま塩炒め	おきぎす	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	あぶら	小学校 587	小学校 20.2	小学校 15.8	小学校 1.5	●沖ぎすについて・・・沖ぎすは底引き網で水揚げされ、日本海側で多く獲れます。鮮度が落ちるのが早いため、水揚げされた地元で多く出回る魚です。今日は、鳥取港で水揚げされた沖ぎすを使ったフライです。	
8	金	ごはん		しゅうまい	にらのみそスープ いかときゅうりのさっぱり和え	とりにく のり かしわ もち	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	ごまあぶら	中学校 665	中学校 21.9	中学校 16.1	中学校 1.8	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、「いか」を取り入れたかみかみごたえのある和え物です。よくかんで食べることで、食べ物の形やかたさ、味をしつかり感じられ、食べる楽しさも広がります。	
11	月	ごはん		かつおカツ	高野豆腐のすまし汁 わかめとたけのこの煮物	かつお こやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	664	21.4	17.8	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、ちまきやかしわもちを食べたりします。今日は、端午の節句にちなんで、「かつお」や「たけのこ」など縁起の良い食べ物を取り入れました。	
12	火	ごはん		プルコギ	マイルドキムチチゲ もやしのアーモンド和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	ごはん	あぶら	574	23.1	13.3	2.4	●はくさいキムチについて・・・キムチははくさいや唐辛子、にんにくなどを加えて発酵させた韓国の伝統食品です。乳酸菌が豊富で、腸内環境を整える働きがあります。辛さが苦手な人は、少量から試したり、今日のようにスープに加えて食べたりするのもおすすめです。	
13	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパン		ハムステーキ	豆乳コーンポタージュ ブロッコリーのマリネ	とりにく とうにゅう まぐる	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	590	22.8	22.7	2.7	●ブロッコリーについて・・・ブロッコリーは、かせ予防に役立つビタミンCやおなかの調子を整える食物繊維に加え、野菜の中ではたんぱく質もたくさん含む栄養価の高い野菜です。いつも食べているつぼみ部分から茎にまで栄養があります。今日はマリネにしてさっぱり食べやすく仕上げました。	
14	木	ごはん		さわらの黄金焼き	ながいものみそ汁 五目ひじき	さわら みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう	ごはん	あぶら	592	22.7	18.8	1.9	●ながいものについて・・・ながいものはサクサクとした食感で、ねばりがあるのが特徴です。鳥取県中部の砂地では、「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す。	
15	金	ごはん		春巻き	もちもち米粉ハートのスープ アスパラガスのカレーソテー	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	あぶら	584	17.3	16.0	1.8	★適塩献立★・・・毎月17日の「適塩献立の日」にちなんで、今日は副菜にカレー粉を使用しました。スパイスの香りや風味で、塩分が少なくても満足感を得られ、適塩になるよう工夫しました。うす味でもおいしいと感じる習慣を身につけ、将来を健康に過ごしましょう。	
18	月	ごはん		かれいのから揚げ	じゃがいものみそ汁 かみかみ和え	かれい あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごはん	あぶら	585	23.6	16.7	1.7	★かみかみ献立★・・・8のつく日は「かみかみ献立」の日として今回は、一夜干しにしたえでがれいのから揚げをかみかみメニューとして取り入れました。たっぷりの油を使って高温で揚げたため、頭やヒレまでカリカリに揚がります。背骨などのかたい骨はきれいに取り除いて、よくかんで食べましょう。	
19	火	ごはん		とりにく 鶏肉の ゆば利久あん	竹輪のすまし汁 白ねぎのソース炒め	とりにく ゆば ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	ごはん	あぶら	547	24.3	12.2	1.6	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。学校給食では、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。今日は、ごまの風味を活かした利久あんに鳥取県産のゆばを加えたものを鶏肉にかけた料理や、鳥取県産の白ねぎを使用し、ソースで炒めた料理が登場します。	

※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。



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



TOR I きゅうちゃん

鳥取市立湖東学校給食センター

Main table containing meal schedules for May, including columns for date, day, main dish, milk, main course, side dish, dessert, and nutritional information.

*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。