



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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrients, and Theme/Message. Includes special days like 'Pumpkin Day' and 'Cabbage Day'.

*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。

令和8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



TOR I きゅうちゃん

鳥取市立第一学校給食センター

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・歯をつくる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
20	水	大山小麦 パン	甘酢ミートボール	春キャベツのポトフ はるさめサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん グリーン アスパラガス	キャベツ もやし きゅうり パナップ	コッペパン さとう おおむぎ でんぶん じゃがいも はるさめ	ドレッシング	小学校 592	小学校 22.7	小学校 19.6	小学校 2.9	●キャベツについて...春は、冬のキャベツより葉がやわらかく、甘みがたっぷりで水分が多いのが特徴です。今日はその他に、新じゃがいもやアスパラガスも取り入れ、春野菜たっぷりのポトフに仕上げました。今しかない春を感じましょう。	
21	木	ご飯	さばの塩こうじ焼き	新たまねぎのすまし汁 根菜のみそ煮		さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しめじ たまねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう しめじ こんにやく レモンゼリー		615	23.4	16.2	1.6	●さばについて...さばのあぶらには、血液をサラサラにしたり、記憶力を高めたりする働きがあります。また、体をつくるもとになるたんぱく質や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養素も多く含まれます。	
22	金	ご飯	コロッケ	具だくさんスープ トマトビーンズ		ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	もやし たまねぎ はくさい にんにく エリンギ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	642	19.9	21.1	1.7	●だいずについて...だいずは、たんぱく質が豊富で栄養価が高いことから「畑の肉」と呼ばれています。また、豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどに姿をかえて、いろいろな料理で親しまれている食べ物です。今日は、蒸しただいずを豚肉やたまねぎと煮込み、トマト味に仕上げました。	
25	月	ご飯	いわしのおかか煮	たけのこのみそ汁 チンゲンサイのしょうが炒め		いわし かつおぶし みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	だいこん もやし たけのこ しょうが たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	568	20.7	16.0	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。	
26	火	ご飯	デミグラスソース ハンバーグ	コンソメスープ ジャーマンポテト		とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	587	20.5	15.5	2.1	●じゃがいもについて...じゃがいもはインドネシアのジャカルタから日本へ伝わり、最初は、ジャカルタから来たいもで「じゃがたらいも」、やがて「じゃがいも」と呼ばれるようになったと言われています。じゃがいもには、体を動かすエネルギーや体の調子を整えるビタミンCが多く含まれています。	
27	水	大山小麦 コッペパン	やまいも入り いかねぎ揚げ	いろいろ塩ラーメン だいこんのり酢和え		いか たら たい ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん チンゲンサイ	もやし きくらげ スイートコーン	コッペパン やまいも ちゅうかめん さとう	あぶら	581	23.7	23.8	3.0	●牛乳について...牛乳の成分や味は、牛の品種や飼育方法、エサの種類、季節などによって変わります。牛は暑さに弱く、夏はエサを食べる量が減り水分を多くとるため、あっさりした味の牛乳になると言われています。反対に冬は濃厚でコクのある味わいになります。	
28	木	ご飯	はまちのみそだれかけ	豆腐のすまし汁 きんぴられんこん		はまち みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	だいこん しめじ れんこん	ごはん さとう ふりかけ でんぶん こんにやく	あぶら	573	22.4	15.5	1.6	★かみかみ献立★...今月3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。食事をするときは、かむ回数も意識して食べてみましょう。	
29	金	ご飯	焼きメンチカツ	ツナカレー らっきょう入りコールスロー		とりにく ぶたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく	たまねぎ きゅうり らっきょう	ごはん こめこ じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	723	22.3	26.7	2.4	●ツナについて...ビンナガマグロやキハダマグロ、メバチマグロ、かつおなどを原料として作られた食品で、手軽に魚の栄養をとれるのが魅力です。ツナはくせがなく、和・洋・中華どんな料理にもよく合います。今日は、どこにツナが使われているかな？楽しんで食べてください。	

※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。