

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

鳥取市立第二学校給食センター

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	
							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 もずく	ぎゅうにゅう にんじん	だいこん えのきたけ しろねぎ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも	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 ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん にら	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ さとう	ごまあぶら	小学校 580	小学校 23.0	小学校 15.2	小学校 1.5	★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」を取り入れたかみこ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、味をしっかりと感じられ、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	かしわもち	かつお こやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ほうれんそう	にんじん はくさい たけのこ だいこん	ごはん こむぎこ パンこ かしわもち	あぶら	小学校 664	小学校 21.4	小学校 17.8	小学校 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 ピーマン にら こまつな	たまねぎ しめじ にんにく もやし はくさいキムチ キャベツ	ごはん さとう でんぶん トック	あぶら アーモンド	小学校 574	小学校 23.1	小学校 13.3	小学校 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	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 パセリ ブロッコリー	たまねぎ スイートコーン じゃがいも さとう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 590	小学校 22.8	小学校 22.7	小学校 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 ひじき ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい しいたけ グリーンピース	ごはん ながいも こんにやく さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	小学校 592	小学校 22.7	小学校 18.8	小学校 1.9	●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 たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ	ごはん こむぎこ こめこ こめこ こめこマカロニ	あぶら	小学校 584	小学校 17.3	小学校 16.0	小学校 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 ブロッコリー	たまねぎ はくさい れんこん スイートコーン	ごはん でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 585	小学校 23.6	小学校 16.7	小学校 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		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 ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	だいこん しろねぎ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	ごま あぶら	小学校 547	小学校 24.3	小学校 12.2	小学校 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

日	曜日	主食	牛乳	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				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ はをつくる(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 パナップル	コッペパン ドレッシング さとう おおむぎ でんぶん じゃがいも はるさめ	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	はちみつ レモンゼリー	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 こんにゃく レモンゼリー	615 722	23.4 27.8	16.2 18.4	1.6 2.3	●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 ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう トマト	にんじん トマト エリンギ スイートコーン	もやし たまねぎ はくさい にんにく ごぼう じゃがいも	ごはん あぶら ごむぎこ パンこ さとう じゃがいも	642 797	19.9 23.4	21.1 26.5	1.7 2.0	●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 はくさい	ごはん あぶら さといも さとう でんぶん	568 651	20.7 23.2	16.0 16.8	2.0 2.3	●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 じゃがいも	ごはん あぶら さとう じゃがいも	587 690	20.5 23.4	15.5 17.1	2.1 2.5	●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 あぶら やまいも ちゅうかめん さとう	581 685	23.7 27.2	23.8 25.8	3.0 3.6	●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	かみかみ ふりかけ	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 あぶら さとう ふりかけ でんぶん こんにゃく	573 679	22.4 26.3	15.5 17.5	1.6 2.1	★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 らっきょう スイートコーン	たまねぎ きゅうり にんにく らっきょう キャベツ	ごはん あぶら こめこ ノンエッグ マヨネーズ じゃがいも さとう	723 894	22.3 27.5	26.7 33.3	2.4 3.5	●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」をご覧ください。