

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				
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨を 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	
							だいきん 第1群	だいきん 第2群	だいきん 第3群	だいきん 第4群	だいきん 第5群	だいきん 第6群					
7	木	うめごはん		かつおフライ	もすくのすまし汁 きんぴらごぼう	かしわもち	かつお とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん アスパラガス	だいこん たまねぎ ごぼう うめ	こめ こむぎこ さとう パンコ こんにやく かしわもち	あぶら	小学校 663	小学校 21.5	小学校 14.1	小学校 2.5	<p>★端午の節句献立★…子どもたちの健やかな成長を祝う、日本の伝統的な行事にちなんで献立です。縁起がよい食べ物とされている旬の「かつお」や、子どもの成長を願って食べられる「かしわもち」を取り入れました。健やかな成長を願って味わって食べましょう。</p>
8	金	ごはん		プルコギ	中華スープ カラフルナムル		ぶたにく ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にんにく	たまねぎ もやし しょうが にんにく	こめ さとう	あぶら ごあぶら	小学校 563	小学校 24.2	小学校 12.7	小学校 2.3	<p>★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させる役割もあります。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。</p>
11	月	ごはん		さけの塩焼き	けんちんみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ		さけ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	たまねぎ ごぼう しょうが グリーンピース	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	小学校 573	小学校 19.5	小学校 13.4	小学校 2.1	<p>●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、食べたもので作られています。毎日の食事を見直し、栄養バランスのよい食事をして元気なからだをつくりましょう。</p>
12	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	米粉マカロニのスープ ブロッコリーのソテー		とりにく 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 コーン	ノンエッグ マヨネーズ こめマカロニ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小学校 651	小学校 25.9	小学校 29.0	小学校 3	<p>●ブロッコリーについて…緑色の小さなつぼみの部分には、かぜを予防するビタミンCなどの栄養素がぎゅっと詰まっています。また、茎の部分も栄養が豊富なため、給食では薄く切って使っています。</p>
13	水	ごはん		かれいのから揚げ	だいこんのすまし汁 はるさめの酢の物		かれい あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゅうり もやし	だいこん えのきたけ きゅうり たまねぎ	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら さといも はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 563	小学校 21.3	小学校 13.8	小学校 1.8	<p>●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、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。</p>
14	木	ごはん		豚肉のスタミナ焼き	キャベツのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく たまねぎ しろねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう ごぼう きくらげ もも	こめ こんにやく さとう	あぶら	小学校 577	小学校 23.8	小学校 14.4	小学校 2.3	<p>●ひじきについて…ひじきは歯や骨を丈夫にするカルシウム、お腹の調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんには、しっかり食べて欲しい食べ物のひとつです。</p>
15	金	ごはん		いわしボール	コーンスープ フルーツ白玉		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな スイートコーン	しょうが たまねぎ ごぼう きくらげ もも パイナップル	こめ さとう あぶら パンコ でんぶん しらたまご	あぶら	小学校 708	小学校 23.7	小学校 19.3	小学校 1.9	<p>★適塩献立★…適塩とは、素材の味やうまみを活かした、おいしく健康に適切な塩加減の料理のことです。今日は、青谷町産や鳥取県産の食材をたくさん使い、食材のうまみがたっぷりのスープをつくりました。味を感じやすくなる工夫として、でんぶんを入れてとろみもつけています。</p>
18	月	ごはん		竹輪の磯辺揚げ	豚汁 こまつなの炒め物		ちくわ ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら キャベツ スイートコーン	たまねぎ ごぼう キャベツ スイートコーン	こめ こむぎこ でんぶん こんにやく	あぶら オリーブあぶら	小学校 649	小学校 24.4	小学校 17.4	小学校 2.8	<p>★かみかみ献立★…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、食べ物の固さを感じることができ、味がよくわかるようになるなど、味覚が発達します。今日は、かみかみごたえのある竹輪を使って、磯辺揚げをつくりました。</p>
19	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のバジル焼き	コンソメスープ TORIきゅうちゃんサラダ	いちご ジャム	とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん パセリ いちご	たまねぎ エリンギ らっきょう キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	小学校 591	小学校 24.7	小学校 20.4	小学校 2.8	<p>★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。</p>

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



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

\*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。