



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					
6	木	ごはん		かつおのフライ	わかめのみそ汁 たけのこのピリ辛炒め	かしわもち	かつお みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん とうがらし	たまねぎ えのきたけ しろねぎ たけのこ	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ こんにやく かしわもち	小学校 680	小学校 24.5	小学校 17.0	小学校 1.7	★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。菖蒲湯に入り、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。今日は、端午の節句にちなみ、縁起の良い食べ物を取り入れました。	
7	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の梅みそかけ	五目煮 キャベツのツナ和え		とりにく みそ まぐろ こやどうふ ひらてん	ぎゅうにゅう	にんじん うめ たまねぎ ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	小学校 683	小学校 29.7	小学校 18.4	小学校 2.1	●みそについて...鳥取市の学校給食では、鳥取県産の米とだいをを使って作られたみそを使っています。みそは、だいの栄養素であるたんぱく質が豊富で、体をつくる働きがある赤の仲間の食べ物です。みそ汁はもちろん、さまざまな料理の味付けで活躍します。		
10	月	ごはん		かれいのから揚げ	しいたけとふのみそ汁 切干大根の含め煮		えてがれい みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しいたけ たまねぎ きりぼしだいこん	ごはん でんぷん こむぎこ ふ さとう	小学校 591	小学校 23.4	小学校 14.8	小学校 1.8	★魚の日献立★...毎月10日は、「魚の日献立」として地元の旬の魚を使った献立が登場します。今日は、鳥取港で水揚げされた「えてがれい一夜干し」をから揚げにしました。たっぷりの油でカラッと揚げているので、頭もよくかんで残さず食べて、カルシウムをとりましょう。	
11	火	ごはん		信田煮	魚そうめんのすまし汁 こまつなのごま酢和え		あぶらあげ ぶたにく とりにく だいず うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが もやし たまねぎ しめじ スイートコーン	ごはん ごま でんぷん こむぎこ さとう	小学校 601	小学校 20.2	小学校 15.9	小学校 1.9	●魚そうめんについて...魚のすり身をそうめんのように細長くしたもので、小麦粉から作られるそうめんとは違うものです。江戸時代に京都のかまぼこ職人が作ったことが始まりといわれ、京都の夏を彩る季節料理です。すまし汁に入れると、魚のだしがよく出ておいしく仕上がります。	
12	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	春キャベツのポトフ だいのトマト煮		ます ベーコン ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ えだまめ	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ 652	32.5	26.8	2.6	●ポトフについて...「火にかけた鍋」という意味をもつ、フランスの家庭料理です。キャベツやじゃがいもなどの春野菜とベーコンをコンソメ味のスープで煮込みました。たくさん野菜をおいしく食べられる、栄養満点の洋風の煮物です。	
13	木	ごはん		らっきょうコロッケ	あじのつみれ汁 くきわかめのきんぴら	いっしょく 一食 ゆかり	あじ どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな しそ	らっきょう たまねぎ しろねぎ しょうが	ごはん パンこ あぶら ごまあぶら こむぎこ こめこ さとう	小学校 697	小学校 24.5	小学校 22.2	小学校 2.3	●あじについて...初夏に旬をむかえるあじは、鳥取県境港で多く水揚げされる魚のひとつです。くせがなくうま味強い青魚で、味が良いことから「あじ」と名付けられたといわれています。今日は、鳥取県産のあじ団子のみそ汁に入れた「あじのつみれ汁」です。	
14	金	むぎ 麦ごはん		ウインナー グリーンサラダ	チキンカレー		ウインナー とりにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ にんにく なし キャベツ きゅうり	おおもむぎ じゃがいも さとう	ごはん あぶら オリーブあぶら	728	23.9	24.3	2.4	●麦ごはんについて...麦にはさまざまな種類がありますが、麦ごはんに入っているのは「大麦」です。大麦には、白米の約17倍の食物繊維が含まれていて、腸の中をきれいにし、おなかの調子を整える働きがあります。また、体の元気を保つビタミンやミネラルも豊富です。
17	月	ごはん		しゅうまい	チンゲンサイのスープ はるさめのオイスター炒め		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが ほしいたけ えのきたけ たけのこ	ごはん あぶら パンこ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ	619	20.5	14.8	1.9	●はるさめについて...緑豆やじゃがいも、さつまいものでんぷんから作られた食べ物です。細くて白い麺が静かに降る春の雨をイメージさせることから、「春雨」という名前がつけられたといわれています。今日は、春雨を使って具だくさんの炒め物にしました。	
18	火	ごはん		いわしの かぼすレモン煮	こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁 はりはり和え	+	いわし こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	かぼす レモン たまねぎ しろねぎ もやし きゅうり たくあん	ごはん さとう でんぷん	609	24.3	16.6	2.2	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかむことは、歯やあごを丈夫にするだけでなく、食べすぎを防ぎ、食べ物の味がよくわかるようになることで食事を楽しむことができます。今日のかみかみ食材は、はりはり和えに入っている「たくあん」です。	

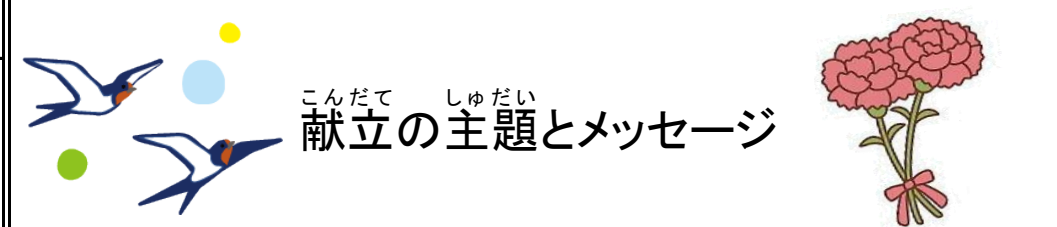
※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



5月の予定献立表



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups, and Nutritional Value. Includes detailed menu items like '大豆クリームシチュー' and '若鶏肉のアップルソースかけ'.



★とっとりふるさと探検献立★...毎月19日の「食育の日」は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元で作られているおいしい食材を取り入れた献立です。

●ブロッコリーについて...春と、秋から冬にかけて年に2回の旬をむかえる鳥取県の特産野菜です。大山ブロッコリーは、新鮮な国産品であることがわかるように日本で初めて葉っぱを付けて出荷されたことで知られています。

●抹茶について...立春から数えて88日目の日を八十八夜といい、古くから茶摘みの目安とされてきました。この時期に摘まれる新茶は栄養価が高く、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気になる」ともいわれます。

●トックについて...トックは韓国のもちのことで、日本と同じように正月などの行事に欠かせない食べ物です。「トック」が「もち」のことで、「トック」の他に「トッポギ」という韓国料理もあります。

●切干大根について...切干大根は古くから日本で食べられてきた伝統的な保存食です。乾燥させることで、カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富になり、うま味も増します。

●ちゃんぽんについて...ちゃんぽんは「さまざまな物を混ぜる」という意味をもつ言葉で、野菜や肉などの具材がたくさん入った麺料理です。

●塩こうじについて...米にこうじ菌をつけて発酵させた「米こうじ」に、食塩と水を加えて作られた日本の伝統的な調味料です。

★かみかみ献立★...今日は、「かみかみ献立」の日です。しっかりと噛んで食べるとだ液がたくさん出るため、むし菌の予防になります。

●きぬさやについて...「きぬさやえんどう」のことを簡単に「きぬさや」と呼びます。さやの中の豆が大きくなる前の春から初夏にかけて収穫されます。

※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。