

# 5月 予定献立表



鳥取市の今月の給食目標

バランスのよい食事をしよう



鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム	
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
							魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
7 火	★【端午の節句献立】★ こどもの日は「端午の節句」とも言い、子どもたちの健康や幸せを願う行事です。「困難に打ち勝つように」という意味があり食べられるかつおや、「心も体もただけのこのようにすくすくと成長するように」と願いを込めて若竹汁を取り入れました。	ご飯		かつおのみそ香揚げ	若竹汁 干草和え	わらびもち	かつお みそ ロースハム いとかまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ しょうが だけのこ にんじん ちやし えのきたけ	しょうが だけのこ ちやし えのきたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	(小) 672 766	(小) 30.2 35.0	(小) 327 346	(小) 2.6 3.0
8 水	★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日は、よくかんで食べる食材を取り入れたかみかみ献立です。よくかんで食べることで、脳の働きをよくします。今日は、かみこたえがあるごぼうやこんにやくを使ったかみかみきんぴらにしました。	ご飯		若鶏肉のから揚げ	油揚げとさといものみそ汁 かみかみきんぴら	わらびもち (河原中、 千代南中)	とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう	こめ でんぷん さといも こんにやく	あぶら ごまぎこ	692 806	24.8 28.3	306 323	2.3 2.8
9 木	★とっとりっこ焼きについて とっとりっこ焼きは、鳥取県の特産物である「砂丘長いも」や「白ねぎ」、鳥取港で水揚げされた「赤いか」などを県産の米粉と混ぜて、お好み焼き風に焼いて作ります。ながいもは食感が楽しめるように四角に切っていました。	菜めし		とっとりっこ焼き	豚汁 切干大根の酢のもの		あかい ふたに みそ いとかまぼこ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ねぎ きんぎょ	キャベツ しゅうねぎ ごぼう きりほしだいこん きょうな ひろしまな ちやし もつり	こめ さつまいも こんにやく ながいも こめこ	ノンエックマヨネーズ	628 731	21.5 24.6	332 354	3.0 3.5
10 金	★アスパラガスについて 1日に10cm以上も伸びることがある、成長のスピードが早い野菜なので、1日2回収穫を行います。河原町で栽培が盛んに行われている、今が旬のアスパラガスを、給食にもたくさん取り入れています。	ご飯		さわらのカップ焼き	もずくスープ 河原アスパラガスのみそ炒め		さわら とうふ ふたに みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ しめじ スイートコーン にんにく	こめ さとう	ノンエックマヨネーズ あぶら	657 743	27.3 31.3	299 316	2.6 3.0
13 月	★春キャベツについて 春から初夏にかけて出回るキャベツは「春キャベツ」と呼ばれます。葉がやわらかく、水分をたっぷり含んでいるのが特徴です。今日は、春キャベツをたっぷり使ったソテーです。	大山小麦 コッパン		ミートボールのケチャップがらめ	コロコロ野菜スープ 春キャベツのソテー	いちごジャム	ウィンナー ベーコン ふたに とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ きぬさや	たまねぎ キャベツ	コッパン さとう じゃがいも いちごジャム	あぶら	604 711	23.8 27.6	316 335	3.3 3.9
14 火	★さつき汁について 5月のことを「さつき」とも言います。今日のさつき汁には、5月に旬を迎えるきぬさや、だけのこ、わかめが入っています。今の時期しか味わえないみそ汁をおいしくいただきましょう。	ご飯		境港サーモンの塩こうじ焼き	さつき汁 河原アスパラガスのごま炒め		サーモン あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	きぬさや にんじん	だけのこ たまねぎ キャベツ	こめ しおこうじ さとう	ごま ごまあぶら	585 661	25.8 27.9	325 348	2.6 3.0
15 水	★スタミナ焼肉について 今日は、豚肉やにんにくを使ったスタミナ焼肉です。豚肉には炭水化物を分解してエネルギーに変えるビタミンB1が多く、疲労回復に役立つ食材です。また、にんにくに含まれるアリシンと組み合わせることでスタミナアップにつながります。	ご飯		スタミナ焼肉	中華スープ フルーツ白玉		ふたに みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく おしビューレ もも みかん パイナップル	こめ さとう でんぷん しらたまもち	あぶら	601 693	24 26.6	270 280	2.0 2.6
16 木	★春野菜について 寒い冬を乗り越えて春に収穫される春野菜には、成長するための栄養素がため込まれています。今日は、栄養が詰まった春野菜のアスパラガスやだけのこをたっぷり使ったカレーです。	麦入りご飯		あじのフライ	春野菜カレー 酒ノ津わかめのサラダ		あじ ふたに いとかまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく おしビューレ	こめ むぎ ごまぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	745 833	37.3 48.4	312 322	3.4 4.0
17 金	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日は、鳥取市の各地域で生産、収穫された食材を献立に取り入れて紹介します。今月は、しいたけです。鳥取市で作られたうまみたっぷりの平しいたけを使って、しいたけの彩りご飯にしました。	しいたけの 彩りご飯		はまちの黄金揚げ	あご竹輪のすまし汁 ひじきの炒り煮		あぶらあげ はまち あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	グリーンピース ほししいたけ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごまぎこ でんぷん こんにやく	あぶら ごま	678 805	28.2 33.4	342 372	2.9 3.5

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。



Main table containing the menu schedule with columns for date, day, message, main dish, side dish, dessert, and nutritional information.

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。