

2023年

5月予定献立表



食指導戦隊「タベルンジャー」



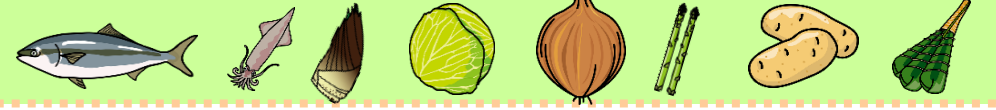
☆ 今月のめあて ☆

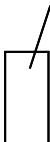
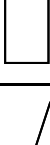
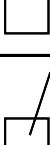
食事のマナーを身につけよう

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

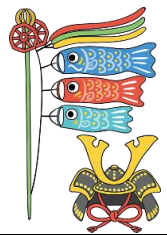
※ 太字は岩美町の産物です。

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 こんだて 献立のテーマとメッセージ 	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	塩分 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	月	ごはん		豆腐 ハンバーグの ねぎソースかけ	しめじの 中華スープ じゃがいもの カレーそばろ煮		とうふ とりにく おから ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ チンゲンサイ にんじん	しめじ だいこん たまねぎ グリーンピース	こめ さとう でんぶん じゃがいも	サラダあぶら	小学校 627 中学校 718	小学校 23.1 中学校 26.4	小学校 16.9 中学校 18.6	小学校 2.2 中学校 2.7	★きのこについて…鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「なめこ」「えのきだけ」「エリンギ」「しめじ」「まいたけ」「しいたけ」「きくらげ」は、すべて鳥取県産です。今日は、疲労回復や美肌効果のある成分の多い「しめじ」を使った中華スープです。	
2	火	たけのこ ごはん		かつお フライ	わかめのすまし汁	ちまき	かつお ハム とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ ちまき パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	712 851	26.1 32.3	15.1 18.4	3.2 4.1	★こどもの日献立について…5月5日の「こどもの日」は、端午の節句ともいい、子どもたちが健やかに成長してほしいという願いを込めてお祝いをします。今日は、こどもの日お祝い献立として、「かつお」や「たけのこ」を使用した料理や「ちまき」をつけています。	
8	月	むぎ 麦ごはん		チンジャオ ロースー	中華スープ バンサンスー		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ きゅうり キャベツ	たけのこ しょうが にんにく きくらげ たまねぎ コーン	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	555 640	23.9 27.7	11.8 12.8	1.6 2.1	★チンジャオロースーについて…細切りにした肉とたけのこ、ピーマンを炒めた料理です。ピーマンはビタミンCやβカロテンが豊富に含まれています。「ピーマン苦手」という人は、「パプリカ」にすると特有の苦みや青臭さが少なくなります。炒め物やサラダに入れると彩がよくなり、栄養価もあがります。	
9	火	ごはん		豆腐ちくわの 抹茶揚げ	きのこのすまし汁		とうふちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	まっちゃ ねぎ にんじん	なめこ えのきだけ たまねぎ れんこん えだまめ	こめ こむぎこ でんぶん こんにやく さとう	あぶら サラダあぶら	640 751	25.9 31.6	19.1 22.2	2.4 3.0	★八十八夜について…立春から数えて88日目をは八十八夜といいます。「八十八夜の新茶を飲むと病気にならない。」「ながい」「長生きする。」などの言い伝えがあります。今日は、八十八夜の茶摘みにちなんで、抹茶を使った「とうふちくわの抹茶揚げ」にしました。	
10	水	ごはん		いわしの 梅煮	ちくぜんに 筑前煮 はりはり和え		いわし とりにく がんとどき	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たくあん キャベツ	うめ たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ きゅうり	こめ こんにやく さとう	サラダあぶら	646 723	28.6 31.2	17.0 17.9	1.9 2.0	★青背の魚について…さばや、あじ、いわしのような背の青い魚には、脳の働きをよくする成分が多く含まれています。魚が苦手という人もいますが、今日の「いわしの梅煮」は、骨まで食べられるように柔らかく煮てあります。しっかりと噛んで食べましょう。	
11	木	まっちゃ あずきパン		ミートボール	中華風 コーンスープ ビーフンとアスパラの カレーソテー		ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん アスパラガス まっちゃ	ごぼう たまねぎ コーン きくらげ キャベツ	あずき パン でんぶん ビーフン	サラダあぶら	649 727	23.5 25.7	16.3 17.2	2.3 2.6	★アスパラガスについて…今が旬のアスパラガスは、一日に10cmも伸び、成長すると1mになります。体の疲れをとったり、目の働きを助けたり、肌を美しく保ったりする栄養成分が多く含まれています。今日は、鳥取県産のアスパラガスとビーフンをカレー味のソテーにしました。	
12	金	ごはん		カレイの から揚げ	ぶたじる 豚汁 ほうれんそうの いそべあ 磯辺和え		カレイ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん ごぼう キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら サラダあぶら	608 737	28.4 33.6	15.5 19.6	1.9 2.5	★カレイのから揚げについて…今日は、岩美町で加工された干しカレイに、小麦粉と片栗粉をまぶして油で揚げました。カラッと揚がっているので、頭も尾っぽも食べることができます。大きい骨に気をつけながら、よく噛んで食べましょう。	
15	月	ごはん		しのだに 信田煮	さんさい 山菜のみそ汁 ひじきのツナ和え		あぶらあげ とりにく とうふ みそ シーチキン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	わらび えのきたけ たけのこ なめこ たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう		616 684	25.0 27.8	16.3 16.9	2.2 2.6	★山菜について…山菜とは、わらびやぜんまいなど、山野に自生し、食用できる食材のことで、独特のほろ苦さや香りが特徴です。今日は、わらびや、たけのこ、なめこなど、山の恵みたっぷりのみそ汁にしました。	
16	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	わかめスープ チャプチェ		とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	ほししいたけ たまねぎ	こめ でんぶん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	668 773	23.8 27.6	23.3 27.0	1.7 2.2	★チャプチェについて…春雨を使って作る韓国の炒め物です。学校給食のチャプチェは、豚肉ミンチ、玉ねぎにんじん、小松菜などの野菜を炒め、ヤンニンジャンやこいくちしょうゆなどで味付けし、春雨を入れて炒めます。今日は、「錦糸卵」を加え、彩りよく仕上げました。	
17	水	ごはん		はまちの しょうが焼き	あつあ 厚揚げと小松菜の みそ汁 鶏肉とごぼうの きんぴら		はまち あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	630 732	27.8 32.7	19.0 21.9	1.8 2.3	★ごぼうについて…ごぼうには、食物繊維が多く含まれ、腸の中を掃除する働きがあるので、大腸がんや肥満などの生活習慣病の予防に役立ちます。今日は、鉛筆を削るように材料を回しながらそぎ切りにする「笹掻き」という切り方のごぼうを、鶏肉と一緒にきんぴらごぼうにしました。	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。



2023年

5月予定献立表



食指導戦隊「タベルンジャー」

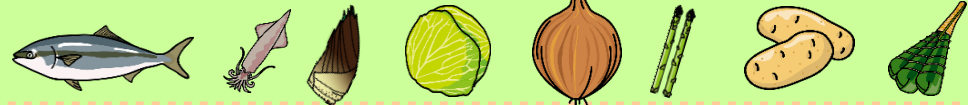


☆ 今月のめあて ☆
食事のマナーを身につけよう

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
18	木	コッペパン		ぶたにく 豚肉の オニオン ソースかけ	アスパラとキャベツの コンソメスープ ちくりん 竹林サラダ		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ たけのこ	パン さとう	ドレッシング	606	23.7	18.0	1.9	★かみかみ献立について…毎月8(歯)のつく日は、かむことが意識できるよう歯ごたえのある食材や繊維質の多い食材を取り入れた「かみかみ献立」にしています。前歯で噛み切ったり、奥歯ですりつぶしたり。歯にはそれぞれの役目があります。食材ごとの歯ごたえや味を確認しながらよく噛んで食べましょう。
								きゅうり コーン					715	29.8	21.6	2.5	
19	金	ごはん		ホタルイカの 串揚げ	岩美豆腐の けんちん汁 にらの和風和え		ほたるいか とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	だいこん ごぼう もやし きゅうり	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	562	23.4	14.7	1.5	★食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。この日は、鳥取県のよさを感じてほしいという思いから、地元の食材や特産品をより多く取り入れた献立としています。今日は、岩美町産の「ホタルイカ」や「岩美豆腐」「にら」などを取り入れた献立です。味わって食べましょう。
													700	30.1	20.5	2.1	
22	月	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の みそマヨ焼き	カレースープ カラフルサラダ		とりにく みそ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん チンゲンサイ パプリカ ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ レモン きゅうり	こめ じゃがいも マカロニ	ドレッシング	646	25.8	20.2	2.2	★カラフルサラダについて…今日のサラダには、カラーピーマンやキャベツ、きゅうりなどが入っています。様々な色の食材で作ることで、料理のできあがりも美しくなり、バランスもよくなります。野菜が苦手という人も多いですが、栄養バランスを意識しながら残さず食べましょう。
													751	29.8	23.2	2.5	
23	火	ごはん		ミンチカツ	とり 鶏ごぼう汁 小松菜のごま酢和え		とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ	ごぼう キャベツ もやし たまねぎ きゅうり	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	646	25.0	19.9	1.7	★小松菜について…小松菜は、鳥取県内で多く栽培されている野菜です。カルシウムやβカロテン、ビタミンCなど成長期には欠かせない栄養成分が多く含まれています。くせがないので、みそ汁や炒め物など、どんな料理にもあう食材です。今日は、ごま酢和えにしました。
													806	30.6	26.2	2.2	
24	水	ごはん		いわしの しょうがだれ	にら豚汁 ごもくまめに 五目豆煮	あまなつ 甘夏 ゼリー	いわし ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	しょうが たまねぎ れんこん えだまめ あまなつ	こめ でんぶん こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	761	36.4	22.4	2.2	★豚肉とにらについて…豚肉には、疲労回復などの効果のある栄養素「ビタミンB1」が豊富に含まれています。にらの香り成分「アリシン」には、ビタミンB1の吸収率を高め、消化を助け食欲を増進させるなどの働きがあります。相性の良い豚肉とにらをみそ汁にしました。
													854	41.0	23.9	2.5	
25	木	こがた 小型 米粉パン		しゅうまい	しょうゆラーメン キャベツときくらげの ソテー		ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし きくらげ キャベツ コーン	こめこ パン ちゅうかめん さとう こむぎこ	ごまあぶら	535	27.2	15.9	2.6	★パンについて…今日は、小麦粉の代わりに米粉を使用した米粉パンです。もちもちとした食感が特徴です。毎週1回のパンは、コッペパンが基本ですが、今日のような米粉パンや小豆、フルーツなどを混ぜ込んだパンなども出ます。
													648	33.6	18.8	3.4	
26	金	ごはん		さわらの ハーブ パン粉焼き	しん 新たまのみそ汁 たけのこの からいた ピリ辛炒め		さわら あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ しめじ たけのこ	こめ パンこ さとう こんにゃく	オリーブオイル ごまあぶら ごま	628	28.2	19.2	2.2	★たけのこについて…たけのこの節には成長点がたくさん密集していて、一日に約70cmも一気に伸び、成長します。春が旬ですが、旬のおいしい時期に収穫し水煮保存することで、一年中使うことができます。食物繊維を多く含むので、腸の働きを助けたり、生活習慣病予防に役立ちます。
													725	32.8	22.0	2.8	
29	月	ごはん		ビビンバの 具	はるさめスープ フルーツ白玉		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん ねぎ コーン もも みかん パイナップル	しょうが にんにく ぜんまい もやし たまねぎ きくらげ	こめ さとう はるさめ しらたまだんご	ごまあぶら ごま	620	20.4	11.7	1.1	★ビビンバについて…ビビンバは韓国の混ぜご飯のことです。給食では「ご飯」と「ビビンバの具」を別に盛り付けますが、自分でご飯に具をのせ、混ぜて食べましょう。豚肉ミンチに、ほうれんそう、ひじきなどが入り栄養バランスがよく、ご飯がすすむ一品です。
													753	25.3	13.3	2.3	
30	火	ごはん		アンサンブル エッグ	カレー らっきょう コールスロー		たまご とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ なし キャベツ コーン	こめ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	748	22.5	26.1	2.4	★カレーについて…給食のカレーは大鍋で煮込むので「おいしい!!」と大人気です。今日は、鶏肉を使ったあっさりとしたカレーにしました。季節の野菜を入れたカレーや大豆を入れたカレーなど様々なカレーが登場します。楽しみにしてください。
										きゅうり らっきょう			874	25.6	30.4	2.9	
31	水	ごはん		かつおの みそ香揚げ	キャベツと油揚げの みそ汁 きりぼしだいこん ふく 切干大根の含め煮		かつお みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ きりぼしだいこん さやいんげん	こめ でんぶん さとう	あぶら サラダあぶら	655	31.8	16.9	2.0	★かつおについて…かつおは、春は「初がつつお」、秋は「戻りがつつお」といって、年に2回旬があります。かつおの血合い部分には、貧血の予防・改善に効果のあるビタミンや鉄分などが多く含まれています。今日は、角切りのかつおを揚げてみそだれにからめました。
													755	38.5	18.7	2.6	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。