

2021年度 **5月** 予定献立表



今月のめあて

正しい食事の仕方を身につけよう

若桜町立学校給食センター

日曜日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	5月の献立メッセージ	
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質							
							魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター							
6	木	たけのこご飯		かつおのみそ香揚げ	わかめのすまし汁 ひじきとささみの酢のもの	ちまき 	あぶらあげ かつお みぞ とり	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ	しめじ たけのこ しょうが たまねぎ えのきだけ きゅうり キャベツ	ごめ さとう かたくりこ ちまき	あぶら	717	32.3	314	3.1	5月5日の「子どもの日」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「子どもの日献立」として行事食の「たけのこご飯」や「ちまき」をつけています。	
10	月	むぎ麦ご飯		ジビエ ドライカレー	ココロ野菜スープ 海そうサラダ	しゃくハム		ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト いんげん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ コーン だいこん きゅうり	ごめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら	625	22.3	329	2.7	今日は若桜町の29工場の鹿肉を使ったドライカレーです。低脂肪・高たんぱくで、鉄分の豊富な鹿肉は、成長期の皆さんや、アスリートには最適な食材です。鳥取県では「とっとりジビエ」として鹿肉や猪肉を活用することを進めています。	
11	火	ご飯		豆腐 ハンバーグの 野菜あんかけ	ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮		豆腐 とり ぶた ゆば あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ いんげん	ほししいたけ しょうが たまねぎ えのきだけ	ごめ かたくりこ さとう こんにゃく	サラダあぶら	653	24.2	352	2.3	若桜町立学校給食センターの「すまし汁」は、かつおの削り節でだしをとっています。「みそ汁」は、煮干しでだしをとっています。だしをしっかりととることで、うま味がアップし、塩分のとりすぎを防ぐこともできます。	
12	水	むぎ麦ご飯		さばのみそ煮	けんちん汁 キャベツのみそ炒め		さば みぞ 豆腐 ぶた	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	ごぼう キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら	653	25.6	325	2.0	みそは昔から健康に良いと食べられてきました。タンパク質を含み、麹菌の出す酵素で、大豆より消化のよい食品です。最近はいんげん・乳がん予防や老化防止などにも効果があると注目されています。若桜町立学校給食センターでは「藤原みそこうじ店」さんの味噌を使用しています	
13	木	ミニ レーズン パン		ささ身の ハーブ焼き	クリームスパゲッティ イタリアンサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ レーズン	パン パン スパゲッティ	オリーブあぶら ドレッシング	647	30.2	353	3.0	ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。形が笹の形に似ていることから「ささ身」と名がついたそうです。今日は、ハーブやオリーブオイルで味付けして焼きました。	
14	金	ご飯		とうふちくわ の 抹茶揚げ	もずくのすまし汁 ほうれんそうのおかか和え		とうふちくわ 豆腐 かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	まっちゃん にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ えのきだけ キャベツ	ごめ ごむぎ かたくりこ	あぶら	608	23.8	329	2.3	5月1日は「十八夜」でした。「十八夜の新茶を飲むと病気にならない。」「長生きする。」などの言い伝えがあります。今日は、十八夜の茶摘みにちなんで、抹茶を使った「豆腐ちくわの抹茶揚げ」にしました。	
17	月	ご飯		スタミナ納豆	大根の中華スープ 竹林サラダ		とりにく なっとう 豆腐 ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく だいこん ほししいたけ コーン たけのこ キャベツ きゅうり	ごめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	669	25.9	317	2.2	「スタミナ納豆」は、ひき肉をにんにくで炒め、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油で調味し、ねぎや納豆を加えて炒めて作ります。もともとは、鳥取県中部の給食センターで考案されたメニューですが、今では全国に広まり、給食センターによって様々な味付けが工夫されています。	
18	火	むぎ麦ご飯		チンジャオ ロースー	はるさめスープ ごぼうナッツ		ぎゅうにゅう 豆腐	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ ねぎ	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ きくらげ コーン ごぼう	ごめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ ごむぎ	サラダあぶら あぶら ごま アーモンド	684	24.2	326	2.1	今日は8(歯)のつく日なので、かみかみ献立にしています。チンジャオロースーには、干切り牛肉、たけのこ、ピーマンなどの食感の違う食材を入れています。ごぼうは揚げてナッツをからめています。食材ごとの歯ごたえや味を確認しながらよくかんで食べましょう。	

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2021年度 5月予定献立表

がつ よていこんだてひょう



今月の給食標語

ごちそうさま おなかいっぱい パワーでる

若桜町立学校給食センター

日曜日	主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんばく質 g	カルシウム mg	塩分 g	5月の 献立メッセージ
						たんばく質 肉・肉・たまご 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	ビタミン・無機質 野菜・くだもの・きのこ	たんぱく質 炭水化物	脂質						
19 水	麦ご飯		鮭の塩こうじ焼き	筑前煮 はりはり和え		さけ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう ほししいたけ たくあん キャベツ れんこん きゅうり	こめ むぎ さとう さとう しおこうじ こんにゃく	サラダあぶら	585 673	26.8 31.2	307 325	1.8 2.1	「塩こうじ」は、肉や魚の下味に使うことで、肉を柔らかくしたりうまみを増したりします。炒め物の味付けに使ったり、から揚げの下味に使ったりします。今日は、鮭を塩こうじに漬けてこんで焼きました。
20 木	ご飯		肉団子のケチャップがらめ	スーミータン アスパラとピーマンの カレーソテー		ぶたにく とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんどう にんじん アスパラガス	コーン たまねぎ きくらげ キャベツ	こめ さとう かたくりこ ピーマン	あぶら サラダあぶら	666 773	24.2 28.0	312 329	2.3 2.8	今が旬のアスパラガスには、疲れをとったり、目の働きを助けたり、肌を美しくし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、カレー味のピーマンソテーに入れています。
21 金	麦ご飯		いわしの かば焼き	にら豚汁 ちくさ 干草和え		いわし ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にら ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	659 736	30.2 33.4	379 416	2.1 2.4	いわしや、あじ、さば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。魚は骨があるから苦手という人もいますが、今日の「いわしのかば焼き」は、揚げて甘辛いたれにからめているので小骨も食べやすく、人気のメニューです。
24 月	ご飯		キャベツ入り ミンチカツ	キムチスープ きのこの オイスターソース炒め		ぶたにく どうぶ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ はくさい キムチ もやし しろうねぎ しめじ ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	595 713	21.7 25.8	303 324	2.2 2.8	きのこ王国の鳥取県では、いろいろな種類のきのこが栽培されています。その中でも、しいたけは多く栽培されています。しいたけに含まれる成分は、カルシウムの吸収を助け、骨に蓄積させる働きがあるため、カルシウムと一緒に食べることで丈夫な骨をつくることができます。
25 火	ご飯		オンリーBoo のポーク チャップ	キャベツのコンソメ煮 ひじポテサラダ	夏いちご ゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	こめ さとう じゃがいも ゆづいちごジャム	ドレッシング	708 812	25.7 29.3	287 298	2.6 3.1	<b>今日は「イチオシ若桜メシ」です！</b> この日は、若桜町産のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今月は、オンリーBooのロース肉を焼いて、ケチャップ味のたれにからめました。
26 水	ご飯		さわらの 香草パン粉 焼き	たまねぎのみそ汁 きりぼし だいこん 切干大根の 含め煮		さわら どうぶ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しめじ きりぼし だいこん ほししいたけ	こめ パンこ さとう	サラダあぶら オリーブあぶら	636 736	26.7 30.8	358 387	2.5 2.8	さわらは鳥取県産で多く水揚げされる魚です。たんぱく質が豊富で、どんな味付けにもあいます。今日は、パン粉にハーブミックスとオリーブオイルを混ぜたものを、鯖にまぶして焼きました。
27 木	麦ご飯		オープン オムレツ	春野菜カレー コールスローサラダ		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン りんご らっきょう	こめ むぎ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	678 783	19.8 22.4	307 324	1.7 2.2	春野菜カレーには、たけのこ、アスパラガス、新じゃが、新たまねぎなどの春野菜をたっぷり入れています。季節によって入れる野菜が違いますが、様々な味の野菜が楽しめます。「春野菜」「夏野菜」「秋のきのこカレー」など、みなさんはどのカレーが好きですか？
28 金	麦ご飯		あじの カレー揚げ	なめこ汁 ジビエきんぴら		さば どうぶ みそ しかにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん パプリカ いんげん	なめこ だいこん ごぼう れんこん	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら サラダあぶら	648 754	27.2 31.6	399 436	2.1 2.7	よくかんで食べると、あごを丈夫にししたり、歯並びをよくしたり、むし歯を予防したりするなど、よいことがたくさんあります。毎月8(歯)のつく日は、噛むことを意識できるよう、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」にしています。
31 月	麦ご飯		かつおフライ	キャベツと油揚げのみそ汁 たけのこの ピリ辛炒め		かつお あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	キャベツ だいこん えのきだけ たけのこ	こめ むぎ こんにゃく さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	653 789	26.9 33.1	365 406	2.2 2.6	かつおは、春は「初がつお」、秋は「戻りがつお」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、かつおフライにしました。

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。