

2022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

Main table with columns for date, meal type, ingredients, dessert, and nutritional information (energy, protein, calcium, salt).

こどものひこんだて

たいわんこんだて

5月の献立メッセージ



5月の献立メッセージ本文: 5月5日の「子どもの日」は、端午の節句ともいい、子どもたちに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。今日は行事食の「たけのこご飯」と「ちまき」です。また、5月1日の「八十八夜」の茶摘みにちなんで「豆腐ちくわの抹茶揚げ」にしました。...

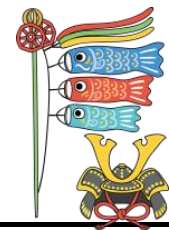
都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

本字は若桜町の産物です。



2022年度 5月予定献立表



今月の給食標語

給食は 食べる元気 力 できる

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	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						
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群												
18	水	ごはん		さばのみそ煮	ゆばのすまし汁		さば みそ とうふ ゆば ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきだけ ごぼう	こめ こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	636 760	25.9 31.5	333 364	2.1 2.6	よくかんで食べることは、あごを丈夫にしたり、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る食べ方です。毎月8(歯)のつく日は、か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。
19	木	小型全粒粉パン		ささみのハーブパン粉焼き	アスパラとベーコンのクリームスパゲッティ イタリアンサラダ		とりささみにく 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 ぶなしめじ コーン きゅうり キャベツ	パン パン スパゲッティ	オリーブあぶら ドレッシング	615 754	29.8 33.1	329 355	2.5 3.1	毎月19日は「食育の日」です。今日は旬のアスパラガスやたまねぎを使ってスパゲッティにしました。旬の食べ物はおいしくて、その季節のからだに必要栄養を多く含みます。旬の野菜や果物、魚などを毎日の食事に取り入れていきましょう。
20	金	ごはん		あじフライ	豚汁 ほうれん草のおかか和え		あじ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう	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 こむぎこ パンこ さといも こんにゃく	あぶら	627 728	25.7 30.0	363 397	1.9 2.2	ご飯とみそ汁は、日本の食事の伝統的な組み合わせです。みそ汁は、中に入れる材料の組み合わせを工夫することで、ご飯だけでは足りない栄養素をおぎなうことができます。今日は真だくさんな豚汁です。ご飯と一緒に食べてください。
23	月	むぎ麦ごはん		ジビエビビンバ	中華スープ フルーツ白玉		しかにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ぜんまい きくらげ だけのこ みかん もも パイン りんご	こめ むぎ さとう しらたまもち	ごまあぶら ごま	604 708	19.9 23.1	273 288	1.6 2.1	今日は若桜町の29工場の鹿肉を使ったピビンバです。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。
24	火	ごはん		さけの甘酢かけ	わかめスープ ハンサンスー		さけ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	587 677	22.6 26.2	261 271	2.1 2.7	鯖は鳥取県産で多く水揚げされ、長さ1mをこえる大きさになる魚です。60cmより小さい鯖は「さごし」とよばれ、大きさによって名前が変わります。今日は、衣を付けて揚げた鯖に、甘酢だれをかけた。たんぱく質の豊富な魚なので、いろいろな味付けで楽しめます。
25	水	ごはん		ナチュラルポークのポークチャップ	キャベツのコンソメスープ ジャーマンポテト		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	バター	651 750	26.7 30.4	261 269	2.6 3.2	今日は「イチオシ若桜メシ」です！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。今日は、オンリーBooの豚ロース肉を焼いて、吉川YYCさんの手作りケチャップを使ったたれをからめました。
26	木	ごはん		いわしのかば焼き	たまねぎのみそ汁 五目煮豆		いわし とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ぶなしめじ れんこん えだまめ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら	664 739	29.9 32.4	408 439	2.6 2.9	町内でもたまねぎが収穫される時期になりました。この時期にとれるたまねぎは「新たまねぎ」といい、水分が多く、生で食べても辛みが少ないのが特徴で、加熱すると甘みが出ておいしくなります。今日はみそ汁で新たまねぎの甘みや味を味わってみてください。
27	金	ごはん		さけの塩こうじ焼き	油揚げのみそ汁 高野とにらの卵とじ		さけ あぶらあげ みそ こうやとうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ だいこん えのきだけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	608 704	30.2 35.9	377 416	2.2 2.7	今日は高野豆腐とにらを卵とじにしました。にらは香りの強い野菜ですが、この香りの成分には、ビタミンB1の吸収を高めて体の疲れをとったり、血の流れをよくしたり、食欲を出したりする働きがあります。
30	月	むぎ麦ごはん		じゃがいもオムレツ	チキンカレー らっきょうコールスロー		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ なし コーン キャベツ きゅうり らっきょう	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	719 839	21.7 24.8	292 307	2.3 2.7	給食では、季節の食材を組み合わせた様々なカレーが登場します。今日は鶏肉と、新たまねぎ、新じゃがいもを使ったカレーに、梨のピューレで甘みを出しています。カレーと相性のよい鳥取県の特産品「らっきょう」を使ったコールスローも合わせて食べてください。
31	火	ごはん		かつおのみそ香揚げ	もずくのすまし汁 切干大根の含め煮		かつお みそ かまぼこ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	622 716	27.8 33.3	291 304	1.6 2.0	切りほしだいこん、だいこん、きりぼしを乾燥させた、日本に昔から伝わる保存食のひとつです。乾燥させることで、長く保存でき、甘みや栄養価がアップします。鉄分、カルシウム、食物繊維など、成長期の小中学生には欠かせない栄養素が多く含まれています。

◇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。