

2022年度 ねんど がつ よていこんだてひょう
5月 予定献立表



今月のめあて ただ しょくじ しかた み
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

こどものひこんだて
 たいわんこんだて

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						
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群											
2月	たけのこご飯		豆腐ちくわの抹茶揚げ	きのこのすまし汁 干草和え	ちまき	あぶらあげ とうふちくわ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ なめこ たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ こむぎこ かたくりこ ちまき	あぶら ごまあぶら	674 797	26.8 32.1	365 405	3.0 3.7	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。
6金	ごはん		ルーローハン(煮込み豚肉かけごはん)	ルオポータン(大根のスープ) ミャオミーフェン(ビーフン炒め)	台湾パイ	ぶたにく どうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく しょうが だいこん コーン ほししいたけ キャベツ パインナップル	こめ さとう かたくりこ ビーフン	あぶら ごまあぶら	712 835	23.1 26.4	306 323	2.0 2.2	若桜町と台湾の横山郷が友好交流協定を結んでいることから、鳥取県日台親善協会より今が旬の果物「台湾パイ」をいただきました。甘みが強く、芯まで食べられるのが特徴で、あたたかい気候の台湾で多く栽培されている果物のひとつです。今日は台湾の料理も取り入れた献立で、台湾の食に触れてみてくださいね。
9月	ごはん		かつおフライ	きぬさやのみそ汁 ひじきの炒り煮		かつお あぶらあげ どうふ さつまあげ だいず みそ	ぎゅうにゅう ひじき	きぬさや にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきだけ	こめ こむぎこ パンこ こんにゃく さとう	あぶら	618 740	24.9 30.7	365 396	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。
10火	むぎごはん		スタミナ納豆	はるさめスープ 竹林サラダ		とりにく なつとう どうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ たけのこ キャベツ きゅうり コーン	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ドレッシング	635 749	25.5 30.3	301 319	1.4 1.7	今日は、鳥取県産のたけのこを使った「竹林サラダ」です。たけのこは、春先に地面から顔を出し、10日もすると竹になるほど早く成長します。たけのこのようにすくすく成長するように、と縁起をかついで食べられることもあります。
11水	ごはん		ミートボールのケチャップ和え	スーミータン ビーフンとアスパラの 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	ほうれんそう にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン きくらげ キャベツ	こめ さとう かたくりこ ビーフン	あぶら	625 725	22.3 25.3	371 403	2.2 2.6	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を、カレー味のビーフンソテーに入れてあります。
12木	ごはん		わかどりにく若鶏肉のみそマヨ焼き	けんちん汁 小松菜のアーモンド和え		とりにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ねぎ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ だいこん ごぼう もやし レモン	こめ こんにゃく さとう	ドレッシング アーモンド	646 745	27.6 32.1	415 453	2.1 2.3	みそは昔から健康に良いと食べられてきました。たんぱく質を含み、麹菌の出す酵素で、大豆より消化のよい食品です。最近では、胃がん・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。給食では「藤原みそこつ店」さんの味噌を使用しています。
13金	ごはん		いわしのおかか煮	筑前煮 はりはり和え		いわし かつおぶし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり たくあん	こめ こんにゃく さといも さとう	あぶら	618 686	27.3 29.2	398 414	1.7 1.8	「筑前煮」は全国的にも食べられている煮物ですが、福岡県の郷土料理でもあります。福岡県ではお正月やお祝い事、行事のときには欠かせない料理で、たくさんの食材を使うことで様々な味が混ざっておいしくなります。どんな食材が使われているか、探してみてくださいね。
16月	ごはん		ぶたにく豚肉のしょうが炒め	豆腐のみそ汁 ひじきのツナ和え		ぶたにく どうふ ツナ(まぐろ) みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが なめこ だいこん キャベツ もやし	こめ さとう	ごまあぶら	582 663	28.4 32.7	353 375	2.1 2.4	今日のみそ汁に入っている豆腐は大豆からできる食べ物で、大豆のおいしさと栄養がぎゅっと詰まっています。そして、大豆に含まれる栄養成分が消化・吸収しやすい状態になっているという特徴があります。給食では「味工房」さんの豆腐を使用しています。
17火	ごはん		あげ豆腐の野菜あんかけ	若竹汁 ごま酢和え		どうふ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	ほししいたけ しょうが たけのこ たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	589 641	20.7 21.8	287 297	2.1 2.4	「若竹汁」は、古くから相性が良いとされる「わかめ」と「たけのこ」を使ったすまし汁です。どちらも春に収穫され、味がよく合うため「春先の出会いもの」といわれます。食事の中に季節感を取り入れる日本の食文化を受け継いでいきたいですね。

◇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。



本字は若桜町の産物です。

2022年度 ねんど がつ よていこんだてひょう **5月予定献立表**



今月の
給食標語

きゆうしよく た げんき ちから
給食は 食べると元気 力です

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 パンこ 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		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 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。たんぱく白身の魚なので、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 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。