

2023年度

5月予定献立表



今月のめあて

食事のマナーを身につけよう



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(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	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	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						
							さかえく 魚・肉・たまご まめ 大豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こさかなかい 小魚・海そう	やさしい 野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
							だい 1群	だい 2群	だい 3群	だい 4群	だい 5群	だい 6群						
2	火	たけのこ ごはん		かつおフライ	糸かまぼこのすまし汁 小松菜のごまおかか和え	ちまき	かつお あぶらあげ とうふ かまぼこ かつおぶし	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 もやし	こめ こむぎこ パンこ さとう ちまき	あぶら ごま	646 (小学校)	25.5 (中学校)	346 (中学校)	2.4 (中学校)	5月5日の「こどもの日」は、「端午の節句」ともいい、こどもたちの健やかな成長を 願い、こいのぼりや五月人形を飾ってお祝いします。行事食として「ちまき」や「かし わもち」、「かつお」「たけのこ」などを食べる風習があります。	
8	月	ごはん		とりにく 鶏肉と ごぼうの 揚げ煮	あつあ 厚揚げのみそ汁 ちくりん 竹林サラダ		とりにく あつあげ ポークハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ぶなしめじ しろねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	こめ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	662	26.1	341	1.9	「竹林サラダ」は八頭町や鳥取県 内でとれた、たけのこを使ったサラダです。八頭 町ではたけのこがたくさんとれます。春に収穫して水煮にし、1年中 食べられるよう 保存されていますが、春のとれたての時期はとくにおいしく食べられます。	
9	火	ごはん		さばの ごまみそ焼き	にらたま汁 ひじきの煮物		さば たまご かまぼこ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にら にんじん さやいんげん	しろねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく かたくりこ さとう	ごま あぶら	609	27.1	312	2.6	今日のお汁は、春が旬の「にら」を使った「にらたま汁」です。にらは香りの強い野 菜で、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、血液 の流れをよくしたり、食欲を出したりするはたらきがあります。	
10	水	むぎ はん 麦ごはん		スタミナ納豆	はるさめスープ ちくさあ 千草和え	あまなつ 甘夏	とりにく なっとう とうふ ポークハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ あまなつみかん	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	604	26.1	337	2.0	「スタミナ納豆」は、ひき肉をにんにく、しょうがと炒め、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油 で味付けし、ねぎや納豆を加えて作ります。もともとは、鳥取県中部の給食セン ターで考えられたメニューですが、今では県内各地の学校給食で作られています。	
11	木	ごはん		あ 豆腐 揚げ豆腐の あんかけ	ちくげんに 筑前煮 すあ ごま酢和え		とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん きぬさや ほうれんそう	しょうが たけのこ れんこん ごぼう ほししいたけ もやし	こめ さとう かたくりこ こんにゃく さといも	あぶら ごま	583	19.6	317	1.9	「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、 福岡県ではお正月やお祝い 行事のときには欠かせない料理です。肉や野菜など 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る煮物です。	
12	金	ごはん		ポロニアハム	チキンカレー アスパラガスのソテー		ポークハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ にんにく しょうが えだまめ キャベツ コーン なし	こめ じゃがいも	あぶら	679	25.3	271	2.4	アスパラガスは、5月から6月に旬を迎える野菜です。体の調子を整えるビタミン 類や、アスパラギン酸という成分が多く含まれ、疲労回復に役立つといわれていま す。今日は、鳥取県産のアスパラガスをソテーにしました。	
15	月	ごはん		だいずい 大豆入り ミートローフ	ABCスープ スナップえんどうのサラダ		とりにく ぶたにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ スナッフえんどう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	こめ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	605	23.4	291	1.9	給食では「旬」の食べ物を多く使っています。それぞれの食べ物がたくさんとれて、 おいしく、栄養たっぷりになる時期を「旬」といい、今の時期は「スナップえんどう」や 「グリーンピース」「きぬさや」などの豆の仲間が旬を迎えています。	
16	火	ごはん		ハタハタの から揚げ	こうや豆腐 にも 高野豆腐の煮物 たけのこのきんぴら		ハタハタ こうや豆腐 とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや パプリカ さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ たけのこ	こめ こむぎこ かたくりこ さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	614	28.4	333	1.6	ハタハタは鳥取県 沖で多くとれる魚です。煮ても焼いてもおいしい魚で、干物に もされて年中 食べられています。今日からは揚げにしてカラッと揚げたので、頭も 骨もまるごと食べられます。よくかんで食べてくださいね。	
17	水	むぎ はん 麦ごはん		ビビンバ	わかめスープ さんしやく 三色ナムル	ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん にら ほうれんそう	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ぶなしめじ もやし	こめ むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	590	25.6	363	2.5	ビビンバは韓国の料理で、韓国語で「まぜごはん」という意味があります。ご飯の 上に野菜や山菜の和え物、甘辛く味付けした肉、キムチなどをのせ、混ぜ合わせて食 べます。いろいろな食材が食べられる栄養満点の料理です。	
													675	29.0	377	3.0		

◇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。

2023年度



5月予定献立表



今月の
給食標語

きゅう食さん にげるなら今 食べますよ



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(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	たん ぱ く 質	カル シ ウ ム	塩 分	5月の 献立メッセージ	
							たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質						
							さかな・肉・たまご まめ・大豆製品	ぎゅうにゅう・にゅうせいひ 牛乳・乳製品	やさしい 野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん	あぶら 油・バター						
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群	kcal	g	mg	g		
18	木	こがた 小型 チーズパン		さけ 鮭の ハーブパン粉 焼き	ジビエミートスパゲティー アーモンドサラダ		さけ しかにく ぶたにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ コーン きゅうり	パン ばんこ スパゲティー さとう	オリーブあぶら あぶら アーモンド	(小学校) 646	(小学校) 36.5	(小学校) 336	(小学校) 2.3	きょう わかさ こうぼう しかにく つか 今日は若桜29工場の鹿肉を使ったミートスパゲティーです。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、スポーツをする人に最適な食材です。 とっとりけん 鳥取県では「とっとりジビエ」として鹿肉やいのしし肉の活用を進めています。	
19	金	さんさい 山菜おこわ		ささみの こうみ や 香味焼き	あごちくわのすまし汁 あつあ 厚揚げのみそ炒め		とりにく あごちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	わらび たけのこ えのきたけ ほしいいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ にんにく	もちごめ さとう ふ	ごま ごまあぶら	560	31.3	329	3.0	さんさい 山菜は、わらび、ぜんまい、たらふの芽、ふきなどがあり、育てられたものではなく、 やま しぜん はる しよかく しゅうかく きょう さんさい 山などに自然にはえたもので、春から初夏にかけて収穫されます。今日の山菜おこ わには、わらびとたけのこが入っています。春の自然の恵みを味わいましょう。	
22	月	はん ご飯		とりにく 鶏肉の たらこ焼き	もずく汁 ごもくにまめ 五目煮豆		とりにく たらこ かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう のり もずく こんぶ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ れんこん えだまめ	こめ こんにゃく さとう	ドレッシング	629	28.0	288	2.6	はし じょうず つか た 箸を上手に使う食べることができていますか？箸は、はさむ、切る、つまむなど つか かた ただ も かた つか かた み しよくじ の使い方ができ、正しい持ち方や使い方を身につけると、食事がスムーズにできま す。今日の煮豆の大豆やこんにゃくも、箸で上手につまんで食べてくださいね。	
23	火	はん ご飯		あごの あまず 甘酢かけ	ぶた 豚もやしスープ ビーフンのカレーソテー		とびうお ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが もやし たけのこ キャベツ たまねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	605	25.4	266	1.8	とっとりけん しまねけん 鳥取県や島根県などの山陰 地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。その ま料理して食べるだけでなく、「あごちくわ」や「あごだし」などに加工され、日々 の食事に使われています。今日はあごを揚げて、甘酸っぱいたれをかけました。	
24	水	まめ 豆ごはん		ナチュラル ポークの しお 塩こうじ焼き	たまねぎのみそ汁 えごまあえ		ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも	えごま ごまあぶら	648	27.2	326	3.0	きょう わかさ 今日は「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町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の豚ロース肉を、藤原みそこうじ店の塩こう じに漬けて焼きました。えごまを使った和え物は、えごまの食感や香りも味わってみ てくださいね。	
25	木	はん ご飯		ぎょうざ	マーボー豆腐 はるさめサラダ		ぶたにく とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにく しょうが ほしいいたけ たまねぎ たけのこ にら きゅうり きくらげ	こめ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら	652	25.2	411	2.2	きょう あじこうぼう とうふ 今日は味工房さんの豆腐をたっぷり使って作った「マーボー豆腐」です。豆腐は、大 豆からできる食べ物で、消化・吸収しやすく、体をつくるたんぱく質が豊富なのが特 徴です。また、他の食材や味となじみやすく、いろいろな料理で活躍します。	
26	金	はん ご飯		かつおの かあ みそ香揚げ	ゆ ば 湯葉のすまし汁 きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物		かつお ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんどう さやいんげん	しょうが たまねぎ しめじ きりぼしだいこ ん	こめ かたくりこ さとう	あぶら	628	30.7	307	2.7	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。 ち あ ぶぶん びんけつ よぼう かいぜん こうか 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。今日はかつおを揚げて、みそを使ったたれをからめました。	
29	月	アスパラ カレーピラフ		ミートボールの ケチャップ がらめ	キャベツのスープ煮 フルーツポンチ		ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ コーン しめじ にんにく キャベツ みかん もも パイン	こめ さとう ゼリー	あぶら	581	19.4	365	2.9	はる しゅうかく 春に収穫するキャベツは「春キャベツ」とよばれ、やわらかくてみずみずしいという 特徴があります。キャベツにはビタミンCが多く含まれ、病気をストレスに強い体をつ つくる働きがあります。今日はスープ煮でたっぷり食べましょう。	
30	火	はん ご飯		いわしの や かば焼き	けんちん汁 とりにく 鶏肉とじゃがいもの塩煮		いわし とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう えだまめ	こめ こむぎこ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら	673	28.0	321	1.7	いわしのような背の青い魚には、DHAやEPAという、けつぎき なが よ のう 働きを活発にする脂が多く含まれています。背の青い魚はいわしの他に、あじやさ ば、さんまなどがあります。	
31	水	はん ご飯		チンジャオ ロース	ちゅうか 中華コーン卵スープ ひじきのツナ和え		ぶたにく たまご とうふ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう ひじき	ピーマン パプリカ ねぎ こまつな にんじん	たけのこ しょうが コーン きくらげ もやし	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら	564	27.8	332	2.3	ひじきは、日本では縄文 時代から食べられていたといわれています。骨や歯を丈 夫にする「カルシウム」や、貧血を予防する「鉄」など、成長期みなさんに欠かせな い栄養素が多く含まれているので、積極的に食べてほしい食材です。	
													676	31.7	356	2.7		

◇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。