

2025年度

5月予定献立表

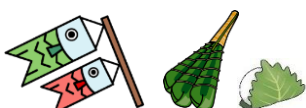


今月のめあて

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 ば 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	たんぱく質・炭水化物	脂質										
												さかな・く 魚・肉・たまご 豆・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	やさい 野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう
												第1群							第2群	第3群	第4群
2	金	たけのこ ご飯		かつおかツ	豆腐のすまし汁 小松菜のおかか和え	ちまき	かつお あぶらあげ 豆腐 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 たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう パンこ こむぎこ ちまき	あぶら	641 756	22.6 26.7	404 461	2.6 3.1	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う、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。				
7	水	ご飯		ホイコーロー	ビーフンスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし みかん もも パイン	こめ ビーフン さとう とうにゅう あんぽんどうふ	ごまあぶら	643 743	23.7 27.1	284 296	1.9 2.2	ビーフンはお米の粉で作られた麺のことで、中国や台湾、タイなどで日常的に食べられている食材です。そうめんのように細いものや、平べったいものなど形も様々で、スープに入れたり、肉や野菜と一緒に炒めたりして食べられています。				
8	木	ご飯		いわしの おかか煮	豚汁 高野豆腐の卵とじ		いわし かつおぶし ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ だいこん	こめ さといも さとう	あぶら	609 700	23.0 26.3	334 355	2.3 2.8	高野豆腐の原料は、大豆です。大豆には、体をつくるたんぱく質が多く含まれるため「畑の肉」とも呼ばれています。ほかに脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などもバランスよく含んでおり、栄養満点です。				
9	金	むぎ 麦ご飯		じゃがいも オムレツ	チキンカレー 竹林サラダ		たまご とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ りんご きゅうり キャベツ たけのこ	こめ むぎ じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	575 659	27.7 31.9	307 324	1.9 2.2	「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。				
12	月	ご飯		豚肉の しょうが炒め	油揚げのみそ汁 ブロッコリーのツナ和え		ぶたにく あぶらあげ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが しろねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう	ごまあぶら	581 666	19.8 22.4	273 282	2.2 2.6	豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれ、ご飯などに含まれる糖質をエネルギーに変える手助けをし、体の疲れをとったり、スタミナをつけたりするのに役立ちます。豚肉のしょうが炒めをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。				
13	火	ご飯		さばの かば焼き	あごちくわのすまし汁 五目煮豆		さば あごちくわ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きぬさや	しょうが たまねぎ えのきたけ れんこん キャベツ	こめ こんにゃく かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	617 685	23.5 25.4	437 456	2.1 2.4	さばやいわし、あじなどの魚は背中の部分が青く「青魚」とよばれます。青魚の脂には、血液の流れをよくしたり、脳の動きをよくしたりする成分が多く含まれています。魚料理も積極的に食べましょう。				
14	水	ご飯		大豆入り ミートローフ	ABCスープ アスパラガスのソテー		ぎゅうにく ぶたにく だいず とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーン アスパラガス	たまねぎ キャベツ	こめ マカロニ じゃがいも パンこ さとう	あぶら	570 652	25.6 29.3	285 296	2.3 2.7	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炒め物にしました。				
15	木	ご飯		さわらの みそマヨ焼き	もずくスープ 切干大根の中華和え		さわら かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きりぼしだいこん きゅうり	こめ さとう	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	571 688	20.8 25.4	299 314	1.8 2.3	給食で使うみそは、藤原みそこうじ店のみそを使っています。みそは、煮した大豆に塩とこうじを加えて混ぜ、発酵させた調味料で、みそ汁はもちろん、いろいろな料理の味付けにも使っています。今日はみそとマヨネーズを混ぜて、さわらにまがして焼きました。				
16	金	ご飯		たけのこの かき揚げ	にらたま汁 ほうれん草のおかかポン酢和え		ちくわ たまご ぶたにく 豆腐 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ こめこ こむぎこ かたくりこ	あぶら	653 767	25.0 29.6	404 453	2.2 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。				
19	月	まめ 豆ご飯		とり 鶏のから揚げ	いわしのつみれ汁 たけのここんにゃくの炒め煮		とりにく いわし ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん さやいんげん	しょうが にんにく だいこん しろねぎ たけのこ	こめ こんにゃく かたくりこ さとう	あぶら	712 825	26.0 29.7	291 304	2.5 2.9	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「きぬさや」や「スナップえんどう」「グリーンピース」などの豆の仲間が旬を迎えています。				

◇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。

2025年度



5月予定献立表



今月の旬の食材

アスパラガス



スナップえんどう



きぬさや



新たまねぎ



かつお



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	たんずいけつ 炭水化物	しじつ 脂質							
							さかな・肉・たまご まめ・豆製品	ぎゅうにゅう・牛乳・乳製品 こごかなない 小魚・海そう	やさい 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							
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
20	火	麦ご飯		スタミナ納豆	わかめスープ もやしのナムル	甘夏ゼリー	とりにく なっとう かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ ピーマン	にんにく たまねぎ もやし キャベツ あまなつ	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	(小学校) 596	(小学校) 30.4	(小学校) 371	(小学校) 3.1	「スタミナ納豆」は、鳥取県中部の給食センターの栄養士が、「子どもたちが苦手な納豆が食べやすくなるように」と考えた料理です。納豆をにんにく、しょうが、ひき肉、ねぎと合わせています。行事が多くて疲れやすい時期ですが、スタミナをつけて頑張りましょう。	
												(中学校) 713	(中学校) 35.8	(中学校) 400	(中学校) 3.7			
21	水	ご飯		かつおのみそ香揚げ	ゆばのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮		かつお ゆば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ たまねぎ えだまめ	こめ こんにゃく じゃがいも かたくり さとう	あぶら	590	22.0	303	1.8	かつおは、春から初夏は「初がつつお」、秋は「戻りがつつお」と呼ばれ、1年に2回の旬がある魚です。貧血を予防する鉄やビタミン類、体をつくるたんぱく質などの栄養素が多く含まれています。今日はかつおを揚げて、風味のよいみそだれをからめました。	
													679	25.0	318	2.2		
22	木	小型 コッペパン		鮭の ハーブパン粉焼き	アスパラナポリタン コールスロー		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス トマト パジル	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく コーン らっきょう	パン スパゲティー パンこ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	587	21.2	290	3.0	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、病気やストレスに強い体をつくる働きがあります。今日はコールスローでキャベツをたっぷり食べてくださいね。	
													733	25.4	309	3.8		
23	金	ご飯		ぎょうざ	マーボー豆腐 春雨サラダ		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ かたくり こむぎ こ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	644	25.9	314	2.0	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。	
													744	30.0	332	2.3		
26	月	山菜ご飯		ナチュラルポーク の みそがらめ	きのこのすまし汁 スナップえんどうのごま和え		とりにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん スナップえんどう ねぎ ブロッコリー	わらび たけのこ えのきたけ きくらげ なめこ しょうが しめじ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ	こめ かたくり こ さとう	あぶら アーモンド ごまドレッシング	570	20.9	304	2.2	毎月25日前後の日に「イチオシ若桜メシ」として、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のナチュラルポークや、味工房さん特製の山菜ご飯の素を使っています。春の自然の恵みや若桜自慢の食材を味わってみてくださいね。	
													653	23.6	319	2.4		
27	火	ご飯		はまちのごまみそ焼き	豚もやしスープ チャプチェ		はまち ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にら	たまねぎ たけのこ もやし	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	554	19.9	363	1.8	箸を上手に使うことができていますか？箸は、はさむ、切る、つまむなどの使い方ができ、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。今日のはまちやチャプチェも、箸を上手に使うことで食べてくださいね。	
													633	22.4	390	2.2		
28	水	ご飯		とりにく 鶏肉の たらこ焼き	じゃがいものみそ汁 五目きんぴら 		とりにく たらこ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	583	18.5	344	2.1	8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べると、歯やあごが丈夫になったり、味をよく感じることで、脳が活性化されるなど、体にいいことがたくさんあります。今日だけでなく、日頃からよくかむことを意識して食べましょう。	
													699	22.0	385	2.5		
29	木	ご飯		さきゅう 砂丘らっきょうの そぼろ炒め	コーン卵スープ キャベツとひじきの和え物		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー こまつな	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ	こめ さとう かたくり こ	ごまあぶら	669	31.6	301	2.4	らっきょうは鳥取県東部・中部の砂丘地で栽培され、鳥取県の特産物のひとつになっています。シャキシャキと歯ごたえがよい野菜で、甘酢漬けにして1年中食べられます。今日は刻んだらっきょうをそぼろ炒めにしました。ご飯にそえて、いただきますしょう。	
													772	36.5	316	2.9		
30	金	ご飯		あじフライ	けんちん汁 のり酢和え		あじ とうふ とりさきみにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん ごぼう しろねぎ もやし	こめ こんにゃく パンこ こむぎ こ さとう	あぶら	694	33.0	340	1.8	魚は骨があるから苦手、という人もいるかもしれませんが、何度も魚を食べることによって、骨をよけたり魚を食べたりすることに慣れてきます。鳥取県はおいしい魚がたくさんとれ、今日のあじも鳥取県でとれたものです。いろいろな魚をおいしく食べられるようになるといいですね。	
													805	38.6	362	2.1		

◇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。