



2024年 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

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

今月の旬の食べ物



日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 献立のテーマとメッセージ 	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	水	子どもの日献立			かつお フライ	わかめのすまし汁 春キャベツの 和え物	ちまき	かつお ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ こむぎこ パンこ ちまき	あぶら ごまあぶら	小学校 699	小学校 26.4	小学校 15.3	小学校 3.2	★こどもの日献立について…5月5日の「こどもの日」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、こどもの日お祝い献立として、「かつお」や「たけのこ」を使用した料理や「ちまき」をつけています。
		八十八夜献立						中学校 823	中学校 32.5	中学校 18.5	中学校 4.0							
2	木	抹茶小豆 パン		ミート ボール	中華スープ ビーフンと アスパラのソテー		ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス まっちゃ	ごぼう たまねぎ きくらげ たけのこ キャベツ	あずき パン ビーフン	ごまあぶら サラダあぶら	581	22.3	19.9	2.9	★八十八夜について…立春から数えて88日目を八十八夜といいます。「八十八夜の新茶を飲むと病気になる。」「長生きする。」などの言い伝えがあります。今日は、八十八夜の茶摘みにちなんで、抹茶を使った「抹茶あずき小豆パン」にしました。	
							681	25.6	22.0	3.5								
7	火	ご飯		信田煮	山菜のみそ汁 ほうれんそうの 磯香和え	(南小・西小) ちまき	あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ ほうれんそう	わらび えのきたけ たけのこ なめこ だいこん キャベツ	こめ さとう		585	22.4	17.9	2.4	★山菜について…山菜とは、わらびやぜんまいなど、山野に自生し、食用できる食材のことで、独特のほろ苦さや香りが特徴です。今日は、わらびやたけのこ、なめこなど、山の恵みたっぷりのみそ汁にしました。	
							687	25.5	18.5	2.7								
8	水	ご飯		カレイの から揚げ	豚汁 きんぴらごぼう		かれい ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	だいこん ごぼう	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	606	28.6	18.3	2.0	★カレイのから揚げについて…今日は、岩美町で加工された干しカレイに、小麦粉と片栗粉をまぶして油で揚げました。カラッと揚がっているので、頭も尾っぽも食べることができます。大きい骨に気をつけながら、よく噛んで食べましょう。	
							746	34.3	21.1	2.6								
9	木	コッペ パン		ささみの みそマヨ 焼き	カレースープ カラフルサラダ		とりにく みそ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかピーマン	キャベツ たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ	ドレッシング	587	28.7	18.1	3.2	★カラフルサラダについて…今日のサラダには、赤ピーマンやキャベツ、きゅうりなどが入っています。様々な色の食材で作ることで、料理のできあがりも美しくなり、バランスもよくなります。野菜が苦手という人も多いですが、栄養バランスを意識しながら残さず食べましょう。	
							698	33.4	21.1	3.9								
10	金	ご飯		いわしの かば焼き	けんちん汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		いわし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが ごぼう きりぼしだいこん	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さといも	あぶら	636	28.3	21.5	1.3	★いわしについて…いわしは、鮮度が落ちるのが早く、水揚げするとすぐ弱ってしまうことから、漢字では魚へんに弱い」と書いて「鰯」と読みます。今日は、いわしを揚げたしょうがが入った「たれ」をかけていわしのかば焼きにしています。	
							747	31.5	22.6	1.5								
13	月	むぎごはん 麦ご飯		ビビンバの 具	ビーフンスープ ツナキムチ和え		ぶたにく ハム シーチキン	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん にら	しょうが にんにく ぜんまい もやし たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ おぎさとう ビーフン	ごまあぶら ごま ドレッシング	551	21.5	18.7	1.7	★ビビンバについて…ビビンバは韓国の混ぜご飯のことで、給食では「ご飯」と「ビビンバの具」を別に盛り付けますが、自分でご飯に具をのせ、混ぜて食べましょう。豚肉ミンチに、ほうれんそう、ひじきなどが入り栄養バランスがよく、ご飯がすすむ一品です。	
							710	25.9	21.7	2.0								
14	火	ご飯		さばの 味噌煮	筑前煮 はりはり和え		さば みそ とりにく がんもどき	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 たくあん キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく さとう	サラダあぶら	643	24.6	21.9	1.9	★青背の魚について…さばやあじ、いわし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。魚が苦手という人もいますが、今日の「さばの味噌煮」は、みその香りと砂糖の甘味で煮つけにしています。	
							808	30.3	27.0	2.5								
15	水	ご飯		豆腐ちくわの 抹茶揚げ	きのこのすまし汁 ひじきの炒り煮		とうふちくわ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	まっちゃ ねぎ にんじん	なめこ えのきたけ たまねぎ れんこん えだまめ	こめ こむぎこ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	584	24.3	16.7	2.0	★きのこについて…鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「なめこ」「えのきたけ」「エリンギ」「しめじ」「まいたけ」「しいたけ」「きくらげ」は、すべて鳥取県産です。今日は、町内産のなめここと県産のえのきたけを使ったすまし汁です。	
							731	30.1	20.0	2.5								
16	木	こくとう 黒糖パン		ぶたにく 豚肉の オニオン ソースかけ	キャベツの コンソメ煮 竹林サラダ		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ しめじ たけのこ	こくとう パン さとう	ドレッシング	620	26.6	23.7	3.0	★たけのこについて…たけのこの節には成長点がたくさん密集していて、一日に約70cm一気に伸び、成長します。春が旬ですが、旬のおいしい時期に収穫し水煮保存することで、一年中使うことができます。食物繊維を多く含むので、腸の働きを助けたり、生活習慣病予防に役立ちます。	
							743	31.1	27.6	3.8								
食育の日献立				ホタルイカの 串揚げ	にら豚汁 ごもくにまめ 五目煮豆		豚たれい ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	586	26.5	16.6	2.2	★食育の日献立について…毎月19日は食育の日です。この日は、鳥取県のよさを感じてほしいという思いから、地元の食材や特産品をより多く取り入れた献立とされています。今月は、岩美町産の「ホタルイカ」や「たまねぎ」「蒸し大豆」などを取り入れた献立です。味わって食べましょう。	
17	金	ご飯					769	35.1	22.4	2.9								

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。



2024年 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

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

※ 太字は岩美町の産物です。

食指導戦隊「タベルンジャー」

今月の旬の食べ物



に ち 日	よう び 曜日	しゅ しょく 主食	牛 乳 牛乳	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				 献立のテーマとメッセージ 
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんば く質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
20	月	ごはん		チンジャオ ロース	もずくスープ バンサンスー		ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん にら	たけのこ しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ きゅうり	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	サラダあぶら ごまあぶら	小学校 546	小学校 25.9	小学校 12.4	小学校 2.0	★チンジャオロースについて…細切りにした肉とたけのこ、ピーマンを炒めた料理です。ピーマンはビタミンCやβカロテンが豊富に含まれています。「ピーマン苦手」という人は、「パプリカ」にすると特有の苦みや青臭さが少なくなります。炒め物やサラダに入れると彩がよくなり、栄養価もあがります。
21	火	ごはん		豆腐 ハンバーグ	小松菜のみそ汁 じゃがいもの カレーそば煮		どうふ とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ グリーンピース	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも	サラダあぶら	592	20.4	16.6	1.9	★小松菜について…小松菜は、鳥取県内で多く栽培されている野菜です。カルシウムやβカロテン、ビタミンCなど成長期には欠かせない栄養成分が多く含まれています。くせがないので、みそ汁や炒め物など、どんな料理にもあう食材です。
22	水	ごはん		はまちの カレー揚げ	鶏ごぼう汁 ごま酢あえ		はまち とりにく あぶらあげ どうふ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	640	30.0	23.3	1.6	★ごぼうについて…ごぼうには、食物繊維が多く含まれ、腸の中を掃除する働きがあるので、大腸がんや肥満などの生活習慣病の予防に役立ちます。今日は、鉛筆を削るように材料を回しながらそぎ切りにする「笹搔き」という切り方のごぼうを、鶏肉と一緒ににお汁にしました。
23	木	ぜんりゅうふん 全粒粉パン		野菜 グラタン	ミネストローネ 海そうサラダ		おから とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう トマト パセリ	たまねぎ コーン キャベツ にんにく きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	600	16.4	23.2	3.3	★ミネストローネについて…季節の野菜やトマトを柔らかくなるまで煮た、イタリアの代表的な具だくさんスープです。今回は、町内産の新たなまねぎをたっぷり使って甘味を出しています。バランスがよいので、朝食の汁物にもぴったりの料理です。
24	金	ゆかりごはん		から揚げ	わかめスープ チャプチェ	あまなつ 甘夏 ゼリー	とりにく ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	ゆかり たまねぎ	ごめ かたくりこ こむぎこ はるさめ さとう あまなつゼリー	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	749	25.4	26.6	2.7	★チャプチェについて…春雨を使って作る韓国の炒め物です。学校給食のチャプチェは、豚肉ミンチ、玉ねぎにんじん、小松菜などの野菜を炒め、ヤンニンジャンやこいくちしょうゆなどで味付けし、春雨を入れて炒めます。今日は、「錦糸卵」を加え、彩りよく仕上げました。
27	月	わかめごはん		春巻き	はるさめスープ バンバンジー サラダ	あまなつ (甘夏 ゼリー)	ぶたにく どうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ きくらげ しいたけ たまねぎ コーン キャベツ	ごめ こむぎこ はるさめ	あぶら ドレッシング	713	20.2	26.4	2.2	★海そうについて…わかめやひじきなどの海そうには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれ、血中のコレステロール値や血圧を下げたり、血糖値の上昇をおさえたりする働きがあります。毎日の食事に取り入れた食品です。今日はわかめごはんにしました。
かみかみ献立				さわらの ハーブ パン粉焼き	しんたま 新玉ねぎのみそ汁 たけのこの ピリ辛炒め		さわら どうふ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん ねぎ さいやいんげん	たまねぎ しめじ たけのこ	ごめ パンこ こんにやく さとう	オリーブあぶら ごまあぶら	588	27.9	17.8	2.4	★かみかみ献立について…毎月8(歯)のつく日は、かむことが意識できるよう歯ごたえのある食材や繊維質の多い食材を取り入れた「かみかみ献立」にしています。前歯で噛み切ったり、奥歯ですりつぶしたり。歯にはそれぞれの役目があります。食材ごとの歯ごたえや味を確認しながらよく噛んで食べましょう。
29	水	おぎ 麦ごはん		アンサンブル エッグ	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 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ なし キャベツ コーン	ごめ おぎ じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	680	21.3	22.6	2.3	★らっきょうについて…らっきょうは鳥取県の特産品の一つで、主に酢漬けにして食べられます。酸味があるので、こってりとした料理にあいます。給食ではサラダや炒め物に入れたりしています。今日は、コールスローサラダに仕上げました。
30	木	こがたこめこ 小型米粉 パン		しゅうまい	しょうゆラーメン もやしのナムル		ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ ほししいたけ キャベツ コーン もやし	ごめこ パン こむぎこ ラーメン さとう	ごま ごまあぶら	526	27.5	16.4	2.8	★パンについて…今日は、小麦粉の代わりに米粉を使用した米粉パンです。もちもちとした食感が特徴です。毎週1回のパンは、コッペパンが基本ですが、今日のような米粉パンや小豆、フルーツなどを混ぜ込んだパンなども出ます。
31	金	ごはん		かつおの みそ香り揚げ	キャベツと油揚げの みそ汁 きりぼしだいこん 切干大根のサラダ		かつお みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ だいこん えのきたけ きりぼしだいこん きゅうり	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング	660	31.3	21.7	2.0	★かつおについて…かつおは、春は「初がつつお」、秋は「戻りがつつお」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、角切りのかつおを揚げてみそだれにからめました。

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。