

5月予定献立表

2023年
鳥取大学附属中学校



食べ物のはたらき・6つの基礎食品群

主に体(血・筋肉)をつくる食品(赤)	主に体の調子を整える食品(緑)	主に熱や力のもとになる食品(黄)
たんぱく質	ビタミン・無機質(ミネラル)	炭水化物
第1群	第3群	第5群
魚・肉・卵・大豆・豆製品	緑黄色野菜	米・パン・めん類
第2群	第4群	第6群
牛乳・乳製品	その他の野菜・果物	脂肪
小魚・海そう		油類

日	曜日	主食	牛乳	献立名	タンパク質 (g)	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
1	月					給食はありません					
2	火					給食はありません					
8	月					給食はありません					
9	火	黒糖パン		⑦図書再現献立 (給食アンサンブル) 野菜かまぼこのすまし汁 ささみの塩こうじ焼き ごぼうのサラダ コーヒーミルクメーク	901 26.0	かまぼこ とり	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう	パン くずきり さとう こくとう ミルク	あぶら ノンエッグマヨネーズ
10	水	パン		⑧図書再現献立 (せかいいちおいしいスープ) 石ころのスープ デミグラスハンバーグ ビーンズサラダ	750 28.0	ぶたにく ぎゅうにく とり だいず てぼうまめ きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ セロリ えだまめ	パン じゃがいも おしむぎ さとう	ごまあぶら しろごま ドレッシング
11	木	菊と山菜ごはん		⑨図書再現献立 (植物園鑑) 新玉ねぎと豆腐ちくわのすまし汁 春がつつおのごまみそがらめ ピーマンのごま和え	861 38.6	とうふちくわ かつお あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ ピーマン	たけのこ ぜんまい わらび もやし たまねぎ えのき しょうが	ごはん くずきり でんぶ さとう	あぶら しろごま くろごま
12	金	とうもろこしパン		⑩図書再現献立 (カラスのパンやさん) 白玉スープ タンダーリーチキン (乳) スナッフえんどうのサラダ	751 30.1	とり まぐろみず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう えんどうまめ	たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく キャベツ	パン しらたまこ	カレー あぶら ドレッシング
15	月	ごはん		五月汁 白身魚のみそマヨ焼き 大根のまんびら	795 32.6	あぶらあげ みそ ほき ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん えんどうまめ	たまねぎ たけのこ だいこん しょうが ごぼう	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ
16	火	玄米ごはん		生わかめスープ らっちゃん酢豚 パンパンジーサラダ	810 31.3	とうふ かまぼこ ぶたにく とり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あおねぎ ピーマン	たまねぎ らっきょう もやし きゅうり	ごはん はるさめ でんぶ さとう けんまい	しろごま あぶら ドレッシング
17	水	パン		じゃがいもとらの中華スープ トマトグラタン 大豆とひじきのサラダ ヤクルト	754 22.0	とうふ だいず とり	ぎゅうにゅう ひじき ヤクルト	にんじん にら トマト こまつな	たまねぎ きくらげ なす キャベツ	パン じゃがいも こむぎ	ドレッシング あぶら しろごま
18	木	ロールパン		うどん ちくわの抹茶揚げ れんこんサラダ	776 28.9	とり あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん まっちゃ	たまねぎ しいたけ キャベツ れんこん コーン	パン うどんのめん こむぎ でんぶ	あぶら ドレッシング
19	金					給食はありません					
22	月	ごはん		とびうおポールスープ さけの塩焼き わらびのツナ和え	723 39.1	とびうお さけ とうふ まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ こまつな	たまねぎ わらび もやし	ごはん くずきり	しろごま あぶら ドレッシング
23	火	ごはん		もずくスープ エビカツレツ じゃこ炒め	775 28.0	あつあげ えび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ えのき キャベツ	ごはん パン こむぎ	あぶら ごまあぶら
24	水	パン		グリーンポタージュ 白ゴマの照焼きチキン 花野菜サラダ	773 31.4	ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース ブロッコリー	たまねぎ しめじ しょうが カリフラワー コーン	パン さとう じゃがいも でんぶ	ホワイトル あぶら しろごま ドレッシング
25	木	ナン		ABCスープ 大豆キーマカレー いかとえびのシーフードサラダ	750 33.0	ぶたにく いか とり えび だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム ほしぼうろ きゅうり にんにく キャベツ	ナン マカロニ	カレー あぶら ドレッシング
26	金	ごはん		赤みそ汁 はたはたのからあげ 五目ひじき	831 32.5	あつあげ あかみそ はたはた あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	なめこ えだまめ こんにゃく	ごはん でんぶ さとう	あぶら
29	月	麦ごはん		小松菜のみそ汁 若鶏肉のからあげ スタミナ納豆	941 40.0	あぶらあげ みそ だいず とり	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぶ さとう むぎ	あぶら ごまあぶら
30	火	ごはん		お野菜つみれ汁 あじのおろし煮 のり酢和え	750 32.5	あじ とり	ぎゅうにゅう のり	にんじん あおねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ もやし	ごはん さとう でんぶ	あぶら
31	水	田舎パン		レタススープ マーボー春雨 ゴマ団子 (副菜として)	794 25.4	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	レタス しめじ たけのこ しいたけ	パン はるさめ ごまだんご	ごまあぶら しろごま

※4/23~5/12は「子どもの読書週間」となっております。小中学校の司書教諭が選んだ図書をもとに給食で料理を再現しています。(注)給食ではノンエッグマヨネーズ(エッグテア)を使用しています。



大きくなあれ



タケノコはとでも成長が早く、おおよそ1か月で竹になります。
※種類によっても異なります。



5月 給食だより



〈鳥取大学附属学校給食センター〉

しんねんど はじ つき ねんせい きゅうしよく な ようす
 新年度が始まってひと月がち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかうかが
 えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や
 もうしょ び かんそく はや ねつちゅうしゅうたいさく ひつよう ほんかくてき なつ とうらい まえ
 猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、
 てきと うんどう よ しよくじ こころ あつ つよ からだ
 適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ しょうかん
汗をかき習慣を
身に付けよう!



熱中症を防ぐ食生活のポイント

はや ね はや お あさ
早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

すいみん ぶ そく あさ
 睡眠不足や朝ごはん
 ぬ ねつちゅうしゅう
 抜きでは、熱中症の
 たか
 リスクが高まります。

あお ぶく や さい くだ もの
カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

みず と
 カリウムは水に溶けやすいの
 かねつ ばあい する
 で、加熱する場合は、みそ汁や
 スープがおすすめです。

かわ
のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

いちど の りょう
 一度に飲む量はコップ
 ばいていど めやす
 1杯程度が目安です。

あせ
汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

けいこう
 スポーツドリンクや経口
 ほすいえき りょう
 補水液を利用しましょう。

各地に伝わる端午の節句のお菓子



さつき ば そら こい げんき およ すかた め きせつ がついつか たんご せつく おとこ
 五月晴れの空に、鯉のぼりが元気に泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の
 こ すこ せいしやう ねが いわ でんとうぎょうじ たんご せつく た ぎょうじしよく
 子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」
 と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>ほお ば ま 朴葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>さん かく 三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>むぎ 麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>こい が し 鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>くじら 鯨ようかん みやざきけん (宮崎県)</p>	<p>あくまき か こしまけん (鹿児島県)</p>