

# 2024年 5月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆  
 食事のマナーを身に付けよう

八頭町学校給食共同調理場  
 (八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日曜日	主食用	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					
	端午の節句献立	水 ご飯		かつおのみそ香揚げ	たまねぎのみそ汁 ささみ和え	にしひがし(西・東・八東・中)柏餅	かつお	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	ごめ ごめこ でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	小学校 787	小学校 32.4	小学校 23.9	小学校 2.2	●端午の節句について…5月5日の端午の節句は、子供たちの健やかな成長を願う日本の伝統的な行事です。昔蒲湯に入り、こいのぼりや武者人形を飾ったり、縁起物のちまきやしわもちを食べます。今日は端午の節句にちなんで、柏餅を付けて出しました。
		木 大山小麦 コッペパン		白身魚の ハーブ焼き	肉団子スープ ポテトサラダ		ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん エリンギ きゅうり たまねぎ	コッペパン パンこ じゃがいも でんぷん	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	小学校 558	小学校 27.3	小学校 21.8	小学校 3.2	●今月のめあてについて…今月のめあては、「食事のマナーを身に付けよう」です。給食時間は食べ物の大切さについて学んだり、食事のマナーを身につけたりする時間です。準備や後片付けを協力して行い、みんなで楽しく給食時間を過ごしましょう。
		火 ご飯		さけの 塩こうじ焼き	じゃがいものみそ汁 高野豆腐の含め煮	ふなおか(船岡)柏餅	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 633	小学校 25.7	小学校 17.3	小学校 2.3	●みそについて…みそは、日本食に欠かせない伝統的な調味料です。みそをご飯と一緒にとることで、ご飯だけでは不足しがちなたんぱく質やビタミンなどを補うことができます。そのため、ご飯とみその組み合わせは栄養的にも理にかなっていると言えます。
	カミカミ献立	水 たけのこ ご飯		とりにく 鶏肉の マヨネーズ焼き	ゆばのすまし汁 切干大根の酢のもの		あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ にんにく えのきたけ たまねぎ だいこん きゅうり もやし	ごめ さとう ごま	ノンエッグマヨネーズ	小学校 638	小学校 28.1	小学校 22.7	小学校 2.8	●切干大根について…大根を細長く切り、乾燥させたものを「切干大根」と言います。干すことにより大根の甘みが増して栄養価もあがります。不足しがちなカルシウム・鉄分・食物繊維がたくさんとれるので、おすすめの食べ物です。今日はごまを入れた酢のものにしました。よくかんで食べてください。
		木 大山小麦 コッペパン		おから コロquette	クリームシチュー アスパラサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ しめじ きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう ごめこ パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	小学校 591	小学校 21.5	小学校 22.3	小学校 2.8	●アスパラガスについて…アスパラガスは生命力が高い野菜でひとつの株から出る何本もの若い芽の部分でどんどん伸びてみずから起き上がる習性があります。アスパラガスは地上に出た若い芽と茎の部分を食べる野菜です。栄養素の「アスパラギン酸」は、体の疲れをとり、スタミナをつける働きがあります。
		金 ご飯		いわしの しょうが煮	かきたま汁 ごま和え		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし しょうが	ごめ でんぷん さとう しょうが	ごま	小学校 633	小学校 25.4	小学校 20.9	小学校 2.3	●いわしのしょうが煮について…いわしには、疲れの回復を早めるDHAやEPA、骨を強くするカルシウムなど、成長期に必要な栄養素が多く含まれています。今日のいわしのしょうが煮は、鳥取県産のいわしを骨までやわらかく煮ているので、骨ごと食べましょう。
		月 ご飯		さばの塩焼き	厚揚げのみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		さば	ぎゅうにゅう	ごまつな	たまねぎ しめじ たけのこ もやし	ごめ さとう	あぶら	小学校 646	小学校 27.7	小学校 21.6	小学校 2.0	●たけのこについて…たけのこは、4月から5月にかけて収穫されます。今が旬のたけのこは、葉の中力ややる気を高める「チロシン」や、おなかの調子を整える食物繊維が含まれています。今日は鳥取県内で収穫されたたけのここと牛肉を使って炒め物にしました。
		火 ご飯		とうふちくわ 豆腐竹輪の 抹茶揚げ	きのこのすまし汁 春雨サラダ		とうふちくわ	ぎゅうにゅう	ねぎ	えのきたけ しいたけ たまねぎ きゅうり もやし	ごめ ごめこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 640	小学校 23.9	小学校 18.2	小学校 2.6	●新茶について…立春から数えて80日目の日を八十八夜といい、古くから茶摘みの目安とされてきました。この時期に摘まれる新茶は栄養価が高く、「八十八夜に摘んだ新茶を飲むと病気がならない」ともいわれます。今日は、衣に抹茶を加えた「豆腐竹輪の抹茶揚げ」です。
		水 ご飯		あんかけ豆腐 ハンバーグ	いわしのつみれ汁 ひじきの炒り煮		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん しろねぎ しいたけ	ごめ さとう でんぷん こんにやく	あぶら	小学校 613	小学校 22.8	小学校 15.3	小学校 2.5	●豆腐について…豆腐は、豆乳ににがりを入れて混ぜ合わせ、固めたものです。大豆に比べると、カルシウムが豊富に含まれているので、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食材の一つです。今日は、ハンバーグの中に豆腐が入っています。
		木 大山小麦 コッペパン		しゅうまい	具だくさんラーメン ごぼうサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ コーン しろねぎ しょうが	コッペパン ラーメン パンこ ごめこ でんぷん	ドレッシング	小学校 586	小学校 23.7	小学校 24.1	小学校 2.9	●ごぼうについて…ごぼうは、根の部分を食べる根菜類です。ごぼうを食べるのは、世界でも日本やアジアの一部だけと言われています。ごぼうには、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整える働きがあります。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。



☆ 今月のめあて ☆

食事のマナーを身に付けよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	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	たんぱく質	脂質	塩分					
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	小学校	中学校	高等学校	大学		
	17	金	神兔ごはん		やまめの甘酢かけ	さわいわん 沢煮椀 ちくさあ 干草和え		やまめ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう たけのこ しいたけ キャベツ	ごめ ごめ てんぷん さとう	あぶら	ごまあぶら	625	27.9	17.0	2.5	●神兔ごはんについて…八頭町のブランド「神兔」は、八頭町の豊かな自然の中でミネラル豊富な水を用いて育ったお米です。程よい甘みがあるのが特徴です。味わって食べてみてくださいね。
	20	月	ごはん		かつおフライ	キャベツのみそ汁 きりほしだいこん 切干大根の含め煮		かつお あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ だいこん しいたけ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	パンこ こむぎこ	637	23.5	15.9	2.1	●かつおについて…かつおには、春と秋の2回旬があります。今の季節に獲れるものを「初鯨」、秋に獲れるものを「戻り鯨」と呼んでいます。初鯨は、さわやかでさっぱりとした味わいです。
	21	火	ゆかりごはん		厚焼きたまご	肉じゃが おかか和え		たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	はちみつ	665	28.1	17.7	2.9	●肉じゃがについて…肉じゃがは、日本を代表する家庭料理です。東郷平八郎が留学先で食べたビーフシチューの味を気に入り、再現したのが始まりのようです。給食センターでは、約1,000人分作る事ができる大きな釜で作っています。
	22	水	ごはん		豚肉のしょうが炒め	にらのスープ いそかあ 磯香和え		ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ もやし	ごめ さとう	あぶら		613	25.1	19.2	2.0	●豚肉について…豚肉には、体を作るたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1をとることで、疲れにくい体になります。ビタミンB1は体にとっておくことができない栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。
	23	木	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハンバーグ デミグラス ソース	コンソメスープ マカロニサラダ		ベーコン ハム ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	コッペパン さとう てんぷん じゃがいも	あぶら	パンこ こむぎこ マカロニ	640	24.6	28.1	3.4	●パスタについて…イタリアには、650種類ものパスタがあり、麺状のロングパスタとマカロニのショートパスタの2種類に分けられています。今日は、ねじった形のツイストマカロニを使っています。
	24	金	ごはん		がんもの含め煮	にら豚汁 ゆかり和え		くろまめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ゆかり	だいこん ごぼう えのきたけ キャベツ もやし	ごめ じゃがいも さとう しょうしんこ	あぶら		635	24.2	19.2	2.3	●にらについて…春に収穫されるにらは、葉がやわらかく、香りが強いのが特徴です。にらの香り成分「アリシン」には、体の疲れをやわらげたり、食欲を高めたりする効果があります。
	27	月	ごはん		鶏肉の照り焼き	こまつな 小松菜のみそ汁 くまわかめ和え		とり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな わかめ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	ごめ じゃがいも さとう きゅうり	あぶら		620	23.9	17.9	2.4	●鶏肉について…鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれ、筋肉など、体をつくるもとになります。また、ビタミンAも多く含まれるので、粘膜を強くし、風邪などの病気を予防することもできます。
	28	火	ごはん		かみかみ炒め	わかたけ汁 若竹汁 ごま酢和え		ぶたにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ねぎ こまつな にんじん もやし	ごぼう エリンギ しょうが たけのこ	ごめ こんにやく さとう きゅうり	あぶら	ごまあぶら ごま	600	26.1	16.4	2.4	●カミカミ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。よく噛むことにより、満足感が得られて食べすぎを防いだり、むし歯を防ぐ働きがあります。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。
	29	水	ごはん		チキン フランク	はるやさい 春野菜カレー かい 海そうサラダ		フランクフルト ぶたにく わかめ こんぶ とさかのり	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たけのこ たまねぎ グリーンピース しょうが なし キャベツ	ごめ じゃがいも コーン	あぶら		687	23.7	21.2	2.8	●カレーについて…カレーは、江戸時代後期に初めて日本に伝わりました。西洋料理として一般的に広まったのは大正時代だそうです。学校給食のカレーは、八頭町産の梨ピューレが入ったまろやかな味になっています。
	30	木	抹茶小豆 パン		ポテトカップ グラタン	たまごスープ グリーンサラダ		たまご ベーコン とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり えだまめ コーン	コッペパン じゃがいも	あぶら		607	19.6	26.7	2.6	●ポテトカップグラタンについて…今日のグラタンカップは、じゃがいもで作られていて、食べることができます。最近では食品から作られた容器や紙ストローが開発されるなど、環境にやさしい取り組みが進んでいます。みなさんも生活の中でどんなものがあるか探してみましょう。
	31	金	ごはん		いわしフライ	豆腐とわかめのみそ汁 じゃがいもきんぴら		いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごめ じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	ごま ごまあぶら さとう	656	22.7	18.2	2.0	●一口だけでも食べてみよう…人は、初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲の良い友達が美味しく食べていると、初めてでも不安が減り「おいそう」という気持ちが出てくることもあります。まずは、お友達と一緒に食べてみましょう。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。