



2022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	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のはたらき						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)						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													
	端午の節句		ご飯	豆腐竹輪の抹茶揚げ	若竹汁	若竹汁	柏餅	とうふちくわ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	たけのこ	キャベツ	もやし	コーン	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	693	25.0	17.9	2.6	●端午の節句について…5月5日の端午の節句は、菖蒲を軒下につるしたり、菖蒲湯に入ることです。厄払い、無病息災を願います。また、子供たちの健やかな成長を願い、身を守る鐘や兜を飾り、こいのぼりをたててお祝いし、縁起物のちまきやかしわもちを食べます。
	2	月	ご飯	鶏肉のらっきょうソースかけ	玉ねぎのみそ汁	玉ねぎのみそ汁	みど	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	らっきょう	たまねぎ	えのきたけ	しいたけ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	657	25.5	19.3	2.2	●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。食事マナーの1つは、食器の持ち方や姿勢に気を付けて、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにすることです。みんなで気持ちよく食事ができるようにしましょう。	
	6	金	ご飯	さばのみそ煮	かき玉汁	かき玉汁	みそ	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	しいたけ	きゅうり	もやし	ごめ	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	661	30.4	22.8	3.4	●大江の天美卵について…今日の献立には、天美卵で作った「かき玉汁」を取り入れています。天美卵は、濃厚な味わいでコクと旨味が強いのが特徴です。味わって食べてみてくださいね。	
	9	月	竹林おこわ	イタリアの風吹くから揚げ	ビーフストロガノフ風	ビーフストロガノフ風	かまぼこ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	パセリ	たまねぎ	エリンギ	キャベツ	きゅうり	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	778	28.1	28.4	2.7	●八頭中幻の献立について…今日は、八頭中2年生が考えた「八頭中2年トレンド入り献立」です。2月に給食で登場した献立ですが、八頭中のみなさんが食べられなかったので再登場します。ポイントは、イタリアの風吹くから揚げを食べたら実際にイタリアに行って、現地の風を感じるができます。
	10	火	星空舞ご飯	信田煮	あじ団子汁	あじ団子汁	たまご	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	たまねぎ	もやし	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	635	26.0	19.2	2.2	●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、「おいしそう」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。		
	11	水	ご飯	ハンバーグケチャップソースかけ	春の香りスープ	春の香りスープ	たまご	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	セロリ	キャベツ	コーン	あずき	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	621	26.5	24.1	3.7	●新茶について…「夏も近づく八十八夜〜♪」という「茶摘み」の歌詞にもあるように八十八夜とは、立春から88日目(5月2日頃)のことをいいます。この頃にとれたお茶を新茶といいます。今日は、お茶にちなんでパンに抹茶を練り込んでいます。
	12	木	パン	やまめの甘酢かけ	沢煮椀	沢煮椀	たまご	やまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	たけのこ	しいたけ	キャベツ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	630	27.0	18.0	2.3	●やまめについて…やまめは、川の上流に住んでいて、「溪流の女王」と呼ばれています。八頭町の特産物で私部の豊かな水で育ちます。お箸を上手に使う骨を取って食べることが出来るかな？	
	13	金	ご飯	ポークしゅうまい	キムチスープ	キムチスープ	たまご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	もやし	たまねぎ	しょうが	ごめ	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	643	23.6	17.8	2.3	●キムチについて…キムチは、韓国の伝統的な食べ物です。韓国では、白菜だけでなく、きゅうりや大根などの色々な野菜のキムチや魚介類を加えて作るキムチもあるそうです。	
	16	月	ご飯	さわらの塩麹焼き	肉じゃが	肉じゃが	たまご	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり	キャベツ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	706	29.0	18.3	3.5	●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人分作ることができる大きな釜で作っています。		
	17	火	ご飯				たまご	さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり	キャベツ	ごめ	あぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	863	35.0	21.1	4.4			

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



2022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)

〇〇〇学校

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	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のはたらき						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)						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					
	カミカミ献立	18水 ごはん		かつおのみそ香揚げ	絹さやのすまし汁 はりはり和え	みそ	かつお みそ	にんじん ねぎ さやえんどう	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん もやし きゅうり	ごめ ごめこ でんぶん さとう	あぶら ごま	小学校 642	小学校 28.5	小学校 16.6	小学校 2.7	●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。	
	食育の日献立	19木 ごはん コッペパン		豚肉の梨ソース かけ	クリームシチュー 八頭のきのこソテー	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ なし キャベツ エリンギ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	小学校 654	小学校 28.5	小学校 27.9	小学校 3.0	●食育の日について…毎月19日は、食育の日です。この日は、鳥取県、八頭町のおいしい食材を献立に取り入れています。きのこソテーに使われているエリンギ、しめじは八頭町産です。地元の恵みに感謝していただきます。	
		20金 ごはん		揚げ出し豆腐 のあんかけ	なめこ汁 三色和え	どうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しいたけ グリーンピース なめこ キャベツ もやし	ごめ さとう でんぶん ばんかん	あぶら	小学校 601	小学校 20.0	小学校 16.0	小学校 2.1	●神虎ご飯について…八頭町のブランド「神虎」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。	
		23月 ごはん		中華スープ 回鍋肉	フルーツミックス	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ にんにく もやし コーン みかん もも	ごめ さとう いちごゼリー パイナップル	ごまあぶら	小学校 624	小学校 20.9	小学校 17.3	小学校 2.0	●中華料理について…中華料理は、世界三大料理の1つで、4,000年以上の歴史があります。色々な料理がありますが、油を多く使用するなど、主に温かい料理が多いのが特徴です。世界の三大料理が言えますか？ぜひ調べてみましょう。	
		24火 ごはん		肉団子の ごまみそ からめ	豆腐のすまし汁 もやしの磯香和え	とりにく ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しめじ もやし	ごめ さとう でんぶん	あぶら ごま	小学校 639	小学校 24.0	小学校 19.8	小学校 2.0	●だしについて…みなさんは、「だし」とは何か知っていますか？「だし」とは、こんぶ、かつおぶし、にぼしなどのうまみが溶け出したつゆのことです。給食のお味噌汁は、にぼし・かつおぶしから出汁をとっています。だしのうまみをしっかり味わってくださいね。	
		25水 ごはん		若鶏肉の 照り焼き	じゃがいものみそ汁 切干大根の含め煮	ツナ とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう インゲン	えだまめ コーン しいたけ しょうが たまねぎ えのきたけ	ごめ こんにやく さとう	あぶら じゃがいも	小学校 622	小学校 26.8	小学校 17.6	小学校 3.3	●マツコご飯について…今日のご飯は、まめ、ツナ、コーンの頭文字をとった「マツコご飯」です。豆はたんぱく質を豊富に含む枝豆を使っています。枝豆は、大豆をわがうちに収穫したものです。	
		26木 パン		あじの 南蛮漬	山菜うどん たけのこのピリ辛炒め	あじ あぶらあげ ぎゅうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ インゲン	たまねぎ しいたけ わらび えのきたけ たけのこ もやし	ごめ ごま ごまご でんぶん さとう うどん	あぶら	小学校 623	小学校 34.7	小学校 23.1	小学校 4.0	●あじについて…あじは、味が良いので「あじ」と名付けられた魚だそうです。うまみ成分が多く含まれていて、味の良さが魅力の魚です。たんぱくな味なのでどんな味つけにも合います。	
		27金 ごはん		黒豆がんと 含め煮	豚汁 ササミと胡瓜の ごま酢和え	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くろまめがんと	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう えのきたけ きゅうり もやし	ごめ さとう ごま えだまめ	ごまあぶら ごま	小学校 673	小学校 29.4	小学校 21.1	小学校 2.2	●大豆について…体に大切な栄養がぎゅっと詰まった大豆は、畑の何というでしょうか？①玉粒②肉③野菜 正解は…②の「肉」です。体を作るたんぱく質がいっぱい含まれています。大豆は、いろんな種類があり、様々な食品に変身します。今日の献立にも大豆が使われていますが、何かわかりますか？	
		30月 ごはん		かつお フライ	なめこスープ ビーフン炒め	かつお かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	なめこ たけのこ もやし しいたけ キャベツ	ごめ ごまご ビーフン でんぶん	あぶら ごまあぶら パンこ	小学校 628	小学校 23.5	小学校 16.4	小学校 2.2	●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。	
		31火 ごはん		こめ 米粉の 野菜グラタン	ドラゴンボールカレー 海そうサラダ	うずらたまご ウインナー とりにく ぶたにく どうにゅう おから	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ だいず	ほうれんそう にんじん コーン なし	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	ごめ わぎ マカロニ じゃがい さとう	あぶら ごめこ	小学校 725	小学校 25.5	小学校 23.2	小学校 2.9	●ドラゴンボールカレーについて…今日のカレーは、7つの宝の「玉」が入っています。それは、うずら卵、肉団子、大豆、枝豆、じゃがいも、ウインナー、マカロニです。7つの宝の「玉」を探しながら楽しい給食時間を過ごしてくださいね。	

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。