



# 2021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)

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物

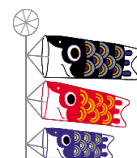


給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	6	木	コッペパン		ポテトカップの トマトグラタン	ビーフシチュー チキンサラダカレー風味		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	小学校 645	小学校 24.9	小学校 26.4	小学校 3.7	●パンについて…今年度から給食のパンは大山小麦を使用しています。小麦と言えば外国産のイメージがありますが、鳥取県では数年前から大山町産の小麦が生産されるようになりました。ふわふわしていて、やわらかいのが特徴です。味わって食べてみて下さいね。
	7	金	端午の節句 竹林 おこわ		かつお フライ	豆腐のすまし汁 わかめの酢のもの	ちまき	あぶらあげ かつお とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ もちごめ こむぎこ パンこ こめこ さとう	あぶら ごま	731	29.0	18.7	4.0	●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厄を払い、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、身を守る縁や兜を飾り、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。
	10	月	ごはん		焼肉	チンゲン菜のスープ パンサンスー		ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし きゅうり	キャベツ たまねぎ にんにく たけのこ きくらげ コーン	こめ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	620	23.9	17.6	2.7	●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。皆で気持ちよく食事ができるようにしましょう。
	11	火	ごはん		境港サーモン の塩焼き	肉じゃが 千草和え		さけ ぎゅうにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう インゲン	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	670	30.0	17.1	2.0	●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。
	12	水	ごはん		鶏肉の らっきょう ソースかけ	玉ねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ インゲン	らっきょう たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう てんぷん じゃがいも こんにやく	あぶら	657	25.5	19.3	2.2	●玉ねぎについて…たまねぎの球は、変形した葉が何枚も重なり合ったもので、わたしたちはその葉を食べています。たまねぎの根の上にある短く平たい部分は茎です。今が旬の玉ねぎは、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。
	13	木	小型小倉 抹茶パン		揚げ豆腐 の肉味噌かけ	山菜うどん 春キャベツの 和風マヨ和え		とうふ ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ まっちゃ きゅうり	しょうが グリーンピース わらび えのきたけ たけのこ キャベツ	コッペパン うどん さとう あずき	あぶら	635	26.1	25.3	3.9	●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。
	14	金	ごはん		かれのいの 唐揚げ	ニラのピリ辛スープ 納豆サラダ		かれい ベーコン ツナ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし しいたけ キャベツ	こめ	あぶら	614	28.6	17.8	2.7	●ニラについて…ニラはねぎの仲間、緑黄色野菜の一つです。弥生時代に中国から日本へ伝わりました。昔は、薬として使われていましたが、明治時代になってから野菜として食べられるようになりました。
	17	月	ゆかり ごはん		さばの ごま味噌焼き	なめこの味噌汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		さば とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ インゲン しそ	なめこ キャベツ だいこん しいたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	652	26.9	20.0	3.4	●さばについて…数をごまかすことを「さばを読む」といいます。昔、さばは鮮度が落ちやすいことから早口で数えて数をごまかすことがあったからだそうです。
	18	火	カミカミ献立 むぎごはん		カムカム チキン	スーミータン たけのこピーフン の炒め物		とりにく たまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ とうもろこし たまねぎ えのきたけ きくらげ	こめ てんぷん ピーフン こめこ	あぶら ごまあぶら	726	29.1	26.3	2.2	●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。カミカミ食材として、鶏むね肉やたけのこ、きくらげなどを使っています。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



# 2021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					
	食育の日献立																	
	19	水	ごはん		豆腐竹輪の 抹茶揚げ	わかめときのこの すまし汁 小松菜のごま和え		ちくわ 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ まっちゃ	えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ もやし コーン	こめ こむぎこ こめこ	あぶら ごま	小学校 581	小学校 20.6	小学校 15.4	小学校 2.4	●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。豆腐竹輪は、江戸時代から食べられている鳥取県の伝統食です。
	20	木	こめこ 米粉パン		鱈の ハーブ焼き	クリームシチュー ツナごぼうサラダ	ばんかん 晩柑	さわら とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん パセリ ばんかん	たまねぎ エリンギ キャベツ ごぼう	こめこパン じゃがいも パンこ さとう	ノンエッグマヨネーズ	622	31.8	24.4	2.4	●晩柑について…見た目や大きさから和製グレープフルーツと呼ばれています。味はグレープフルーツほど苦味や酸味がなく、さっぱりしていて甘みがあります。体の免疫力を高めてくれる、ビタミンCが多く含まれています。
	21	金	ごはん		お豆の ミンチカツ	春野菜カレー 海藻サラダ		とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	アスパラガス キャベツ	えだまめ たまねぎ たけのこ グリーンピース にんにく しょうが	こめ じゃがいも きゅうり コーン なし	あぶら	717	22.5	22.2	2.7	●春野菜について…皆さんは、春が旬の野菜が分かりますか？春野菜は、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富です。今日は、給食で人気メニューのカレーの中に春野菜を沢山入れてみました。探してみてくださいね。
	24	月	ごはん		信田煮	あじ団子汁 もやしのアーモンド和え		とりにく ぶたにく あじ とうふ	ぎゅうにゅう みぞ	にんじん にら キャベツ	もやし たまねぎ ごぼう キャベツ	こめ さとう	アーモンド	652	25.5	21.0	2.1	●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付けにも合います。
	25	火	ごはん		回鍋肉	中華風なめこスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく かまぼこ みぞ	ぎゅうにゅう あんにとんどうふ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャベツ にんにく なめこ えのきたけ もやし みかん	こめ さとう	ごまあぶら	607	21.2	15.4	2.0	●なめこについて…なめこのぬるぬるにはすごいパワーがあります。のどや鼻の粘膜を丈夫にしてくれたり、疲れもとってくれます。
	26	水	ごはん		やまめの 甘酢かけ	沢煮椀 ほうれん草の磯香和え		やまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草 ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ もやし	こめ さとう こめこ でんぶん	あぶら	613	27.2	16.3	3.1	●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都の豊かな水で育ちます。お箸を上手に使って骨を取って食べてくださいね。
	27	木	コッペパン		オムレツ	春の香りスープ しか肉と大豆のトマト煮		たまご とりにく しかにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれん草	キャベツ たまねぎ セロリ エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも	あぶら	585	29.9	21.5	3.9	●ジビエ(鹿肉)について…鳥取県では、鹿などによる農作物の被害を防ぎ、生き物の命を大切に取る組が盛んです。自然環境を守るために捕獲された鹿肉には、脂質が少なく鉄分が多く含まれるので貧血予防などに効果があります。
	カミカミ献立																	
	28	金	ごはん		かつおの みそ香揚げ	絹さやのすまし汁 かみかみサラダ		かつお とうふ みぞ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん きぬさや	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん もやし えだまめ	こめ こめこ ふ さとう	あぶら ごまあぶら	667	28.8	18.8	2.4	●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	月	マツコ ごはん		えび シューマイ	春雨スープ デラックス炒め		ツナ えび かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう みぞ	にんじん チンゲンサイ ピーマン にんにく	たまねぎ えだまめ コーン もやし しめじ キャベツ	こめ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごま	661	24.4	23.3	2.9	●マツコごはんについて…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はんです。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、大豆を若いうちに収穫したものです。牛肉入りのデラックス炒めと共に味わって食べてみてください。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。