2025年　5月予定献立表

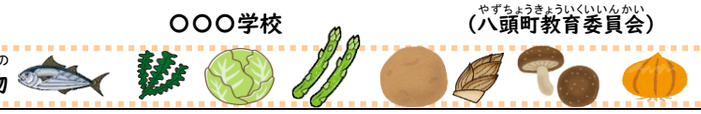
☆ 今月のめあて ☆

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）

○○○学校

今月の旬の食べ物

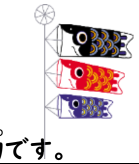


※　太字は八頭町の産物です。

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 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	エネルギーのもとになる(黄) 第5群	第6群	1人分栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
	1	木	大山小麦 コッペパン		ホキのハーブ焼き	ビーフシチュー 春キャベツのサラダ		ホキ ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ **エリンギ** きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ	オリーブあぶら ドレッシング あぶら	小学校 625 中学校 770	小学校 30.6 中学校 36.8	小学校 18.8 中学校 22.0	小学校 3.8 中学校 4.6	**●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。
	2	金	ご飯		鶏肉の塩こうじ焼き	にらのみそ汁 れんこんの炒り煮		とりにく あぶらあげ さつまあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ **えのきたけ** れんこん	**こめ** じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら	643 774	26.4 31.2	18.8 21.2	2.6 3.4	**●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。給食では、八頭町の加工場で作られたみそを使用しています。
	端午の節句献立 7	水	ご飯		かつおフライ	若竹汁 アスパラのごま和え	ちまき	かつお とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス	たまねぎ たけのこ しろねぎ きゅうり キャベツ コーン	**こめ** パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま ちまき	749 910	26.5 33.0	17.9 22.2	2.3 2.8	**●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。菖蒲湯に入り、こいのぼりや武者人形を飾ったり、縁起物のちまきや柏餅を食べます。今日は端午の節句にちなんで、ちまきをつけました。
	8	木	大山小麦 コッペパン		ハンバーグ デミグラスソース	ＡＢＣスープ ブロッコリーサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	**しめじ** たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン マカロニ じゃがいも でんぷん	ノンエッグマヨネーズ さとう パンこ	644 786	25.4 30.5	26.5 31.3	3.4 4.0	**●ABCスープについて…**今日のスープは、アルファベットや数字の形をしたマカロニを使ったABCスープにしました。連休明け疲れや、気温の寒暖差から体調を崩しやすい時期でもあります。楽しみながら給食時間を過ごしてください。
	9	金	ご飯		玄米入りつくね	肉じゃが おかか和え		とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ	**こめ** げんまい じゃがいも こんにゃく	あぶら さとう パンこ	657 790	26.5 31.0	17.1 19.1	2.2 2.6	**●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	月	ご飯		さばの塩焼き	じゃがいものみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		さば ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし さやいんげん	たまねぎ **しめじ** たけのこ	**こめ** じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	614 743	26.3 31.6	17.3 19.9	2.1 2.8	**●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。今が旬のたけのこには、集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と牛肉を使ってピリ辛の炒めにしました。
	13	火	ご飯		豚肉の野菜炒め	豆腐のみそ汁 枝豆サラダ		ぶたにく とうふ あぶらあげ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ　しろねぎ　えだまめ	しょうが たまねぎ ごぼう **エリンギ**	**こめ** さとう	ごまあぶら	605 738	28.1 33.8	15.4 17.5	1.9 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、豆腐のみそ汁です。
	14	水	ご飯		豆腐竹輪の抹茶揚げ	きのこのすまし汁 キャベツの酢の物		とうふちくわ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ もやし	**えのきたけ** **しめじ** だいこん たまねぎ しろねぎ	**こめ** こむぎこ こめこ さとう	あぶら	593 718	22.1 26.5	15.2 17.4	2.4 3.0	**●新茶について…**立春から数えて88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にならない」とも言われます。今日は、衣に抹茶を加えた「豆腐竹輪の抹茶揚げ」です。
	15	木	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	たまごスープ ポテトサラダ		フランクフルト たまご ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	621 766	25.2 30.4	26.5 32.0	2.9 3.8	**●卵について･･･**卵は様々な調理方法で楽しむことができる食材です。茶わん蒸し、卵焼き、親子丼、ゆで卵にしてサラダに入れることもあります。また菓子類など様々です。今日はスープにしました。
	16	金	菜めし		ささみのレモンソースかけ	つみれ汁 切干大根の含め煮		とりにく いわしだんご **みそ**	ぎゅうにゅう	ひろしまな だいこんば にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん しろねぎ レモン	**こめ** こめこ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら	659 766	32.0 35.4	17.2 18.2	2.8 3.4	**●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高くなります。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。今日は含め煮にしました。

※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。

2025年 5月予定献立表



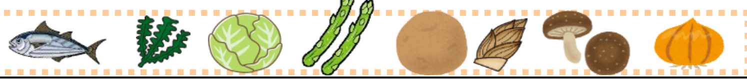
※ 太字は八頭町の産物です。

☆ 今月のめあて ☆
食事のマナーを身に付けよう

○○○学校

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



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：血・筋肉・骨・歯をつくる（赤） 第1群	血・筋肉・骨・歯をつくる（赤） 第2群	体の調子をととのえる（緑） 第3群	体の調子をととのえる（緑） 第4群	エネルギーのもとになる（黄） 第5群	エネルギーのもとになる（黄） 第6群	1人分栄養価：エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	献立のテーマとメッセージ
	19	月	ご飯		ミートローフ	にらのスープ ひじきの炒り煮		ぎゅうにく ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ グリンピース **しいたけ**	**こめ** でんぷん さとう パンこ	あぶら こんにゃく	小学校 — 中学校 786	小学校 — 中学校 30.6	小学校 — 中学校 23.3	小学校 — 中学校 3.2	**●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。
	20	火	食育の日献立 神兎ご飯		やまめの甘酢かけ	沢煮椀 ごまの香り和え		**やまめ** ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ **しめじ** キャベツ しろねぎ	**こめ** こめこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	626 723	28.0 31.1	18.1 18.8	2.7 3.0	**●神兎ご飯・やまめについて…**八頭町のブランド「神兎」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。また、上私都の養殖組合さんが育てた「やまめ」は甘酢かけにしました。地元の恵みに感謝していただきましょう。
	21	水	ご飯		豚肉の生姜焼き	ふのみそ汁 のり和え		ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ **えのきたけ** しろねぎ もやし	**こめ** さとう やきふ		557 672	24.6 29.5	12.3 13.4	2.1 2.8	**●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は体にため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。
	22	木	大山小麦 小型コッペパン		厚焼きたまご	きつねうどん ごぼうサラダ		たまご とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ **しいたけ** しろねぎ ごぼう きゅうり	コッペパン さとう はちみつ うどん	ドレッシング ごま	604 752	26.8 32.7	23.3 27.8	3.2 3.8	**●ごぼうについて…**ごぼうは、食物繊維が豊富で、便秘解消や腸内環境の改善に役立ちます。今日はごぼうをサラダにしました。しっかり食べてお腹の調子を整えていきましょう。
	23	金	ご飯		スタミナ納豆	たまねぎのみそ汁 コーンしゅうまい		とりにく なっとう たら とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん **しめじ** しろねぎ コーン	**こめ** さとう こむぎこ パンこ	ごまあぶら でんぷん	666 838	28.2 35.0	19.8 23.5	2.0 2.7	**●スタミナ納豆について…**今から40年近く前、鳥取県では納豆を食べる文化がなく、子供たちにとって苦手な食材の一つでした。栄養価の高い納豆をどうしたらおいしく食べられるかと、当時の学校栄養士さんによって考案されたのがスタミナ納豆です。おいしさの秘訣はタバスコです！ご飯と一緒に食べてください。
	26	月	ご飯		いわしの梅煮	油揚げのみそ汁 キャベツのサラダ	（西・中） いちご ゼリー	いわし とうふ とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう あぶらあげ	うめ にんじん	たまねぎ **えのきたけ** しろねぎ きゅうり キャベツ	**こめ** さとう いちごゼリー	ドレッシング	727 850	29.1 33.0	23.7 26.0	2.6 3.1	**●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。今日のいわしの梅煮は、いわしを骨までやわらかく煮ているので、丸ごと食べることができます。
	27	火	ご飯		ハムステーキ	竹林カレー 海そうサラダ		ハム ぶたにく かつお	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	アスパラガス にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが キャベツ	**こめ** じゃがいも コーン なし	あぶら	672 813	25.0 29.5	20.2 23.1	2.8 3.5	**●竹林カレーについて…**今日は、たけのこを使った竹林カレーにしました。また、一日に10cm近く伸びるアスパラガスも入っています。竹が成長してきれいな竹林になってきましたね。八頭町の竹林公園をイメージしたカレーです。
	28	水	カミカミ献立 ご飯		豚肉のみそ香揚げ	キムチスープ ごま酢和え	（東・八東・船岡） いちご ゼリー	ぶたにく **みそ** とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ きゅうり	しょうが たまねぎ **しいたけ** キムチ もやし	**こめ** こめこ でんぷん さとう	あぶら ごま いちごゼリー	630 763	25.9 31.2	18.5 21.4	3.2 4.2	**●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。よくかむことにより、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	木	抹茶小豆パン		ポテトカップグラタン	肉団子のスープ グリーンサラダ		とりにく ぶたにく とうにゅう あずき	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう コーン	**エリンギ** だいこん しろねぎ えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	あぶら ドレッシング	644 822	21.8 26.8	26.0 33.1	3.1 3.8	**●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。
	30	金	ご飯		エビフライ	豚汁 じゃがいもきんぴら		えび ぶたにく とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん とうがらし	だいこん しろねぎ **えのきたけ** ごぼう	**こめ** こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも	605 733	22.5 27.2	15.9 18.2	1.9 2.4	**●エビについて…**えびは筋肉をつくるたんぱく質や、肝臓や心臓の機能を高めるタウリンなどの栄養が含まれています。今日はエビフライにしました。エビのプリっとした食感も楽しんで味わって食べてください。

※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。