

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
				(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
				1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
2月	ごはん		てづくりミートローフ なっとうあえ なるとのすましじる	ぎゅうにく 牛乳 なっとう なた なると おから とうふ かつおぶし	にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ	しろねぎ	米 米 さとう さとう でんぷん でんぷん	<p><b>今月の目標</b> たべもののなかま とはたらきをしよう</p> <p>◆◆5月9日◆◆ 子どもの日献立</p> <p>5月5日のこどもの日は「端午の節句」とよばれ、子どもの健やかな成長を願い、こいのぼりを飾ったり、かしわもちやちまきを食べたりします。給食では、みなさんがたけのこのようにぐんぐん育つようにたけのこごはんを取り入れています。かしわもちもつきます♪</p> <p>◆◆5月12日◆◆ 豆腐ちくわの新茶揚げ</p> <p>今年は、5月2日が「八十八夜」で、毎年この頃がお茶の葉の収穫をはじめの目安とされています。新茶の時期に合わせて、天ぶらの衣の中に鳥取県産の抹茶をいれたとうふちくわの新茶揚げが登場します。</p> <p>◆◆5月12日◆◆ わらびのみそしる</p> <p>伯耆町産のわらびをみそ汁に入れます。地元生産者の方が、わらびを野山で採って収穫し、おいしく食べられるよう、あく抜きもしていただきました。ふるさとの春の味を楽しんでください。</p> <p>◆◆5月16日◆◆ たけのこ こうどうふのうまに</p> <p>新緑の季節になり、伯耆町でも春の食材がそくそく収穫されています！今月は伯耆町産のたけのこをみそ汁や煮物、炒め物などに使っていきます。地元生産者の方がとれたてのたけのこを水煮にしてくださいませ。地元の恵みと生産者の方に感謝していただきましょう。</p> <p>◆◆5月18日◆◆ かみかみ献立</p> <p>毎月、「8」のつく日は、噛みごたえのあるメニューや、カルシウムを多く含むメニューを取り入れています。今月は、歯ごたえのあるごぼうを使ったサラダです。よく噛んで食べて丈夫な歯をつくりましょう。</p> <p>◆◆5月 6日◆◆ ◆◆5月19日◆◆ ◆◆5月26日◆◆ 新たまねぎ</p> <p>春に収穫されたばかりの皮が薄くて味は甘く、みずみずしい玉ねぎを新玉ねぎとよびます。伯耆町でも、玉ねぎが収穫されるようになりました。</p>		
6金	ごはん		ぶたにくのみそいため キャベツのわかめあえ しんたまねぎのみそしる	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめ みそ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ チンゲンサイ えだまめ しろねぎ しょうが	えのきたけ エリンギ	米 米 さとう さとう でんぷん でんぷん			
9月	たけのこ ごはん こどもの日献立		さわらのあますあんかけ いそかあえ かきたまじる かしわもち	さわら 牛乳 あつあげ のり たまご	にんじん だいこん こまつな しいたけ キャベツ たけのこ えのきたけ	たまねぎ しろねぎ	米 米 かしわもち でんぷん さとう			
10火	ごはん		わふうカレーどん こまつなのナムル なめこじる	とりにく 牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ だいず みそ	にんじん だいこん こまつな なめこ もやし にんにく しょうが	たまねぎ しろねぎ	米 米 さとう さとう さとう でんぷん			
11水	コッペ パン		とりにくのバーベキューソースやき アスパラサラダ オニオンスープ いちごジャム	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ アスパラガス とうもろこし パセリ	もやし キャベツ	コッペパン あぶら こめこまカロニ いちごジャム さとう			
12木	ごはん		とうふちくわのしんちゃあげ ささみとキャベツのごまマヨあえ わらびのみそしる	とりにく 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん こまつな キャベツ まっちゃん	しろねぎ わらび	米 米 こむぎこ マヨネーズ でんぷん ごま さとう			
13金	ごはん		かほちゃオムレツ こんぶサラダ ハヤシライス	ぶたにく 牛乳 だいず こんぶ たまご	にんじん たまねぎ かほちゃ エリンギ トマト きゅうり だいこん	しろねぎ キャベツ	米 米 さとう			
16月	ごはん		はるまき おかかあえ たけのことうふのうまに	とりにく 牛乳 さつまあげ こんぶ こうどうふ ぶたにく かつおぶし	にんじん だいこん こまつな しいたけ もやし キャベツ たけのこ	たまねぎ しろねぎ	米 米 こむぎこ さとう			
17火	ごはん		さばのしおこうじやき キャベツときりほしだいこんのソースいため ぶたじる	ぶたにく 牛乳 とりにく さば みそ	にんじん だいこん しろねぎ キャベツ だいこん しょうが たまねぎ	こんにゃく キャベツ	米 米 さとう さとう			
18水	こがた パン かみかみ献立		とりにくのてりやき ごぼうサラダ さんさいうどん	とりにく 牛乳 あぶらあげ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ こまつな わらび ごぼう しろねぎ にんにく	たけのこ だいこん	こがたパン あぶら うどん ごま さとう			
19木	ごはん 食育の日		やきししゃも らっきょうサラダ しんたまねぎたっぷりマーボー	ぶたにく 牛乳 ししゃも とうふ みそ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ しろねぎ しょうが	だいこん らっきょう	米 米 さとう さとう でんぷん			
20金	ごはん		パワフルドライカレー グリーンサラダ とうにゅうスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいず とうにゅう あつあげ	にんじん しめじ スナップえんどう キャベツ にんにくのめ とうもろこし たまねぎ スズキニ にんにく しょうが レーズン	しろねぎ きゅうり	米 米 でんぷん			
23月	ごはん		あじフライ あますあえ もすくのすましじる	あじ 牛乳 ハム もすく みそ	にんじん たまねぎ こまつな しろねぎ	えのきたけ キャベツ	米 米 はるさめ さとう こむぎこ はんこ			
24火	ごはん		スタミナなっとう しらすあえ いももちじる	ぶたにく 牛乳 なっとう ちりめんじゃこ みそ	にんじん ごぼう ほうれんそう しろねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	たまねぎ しいたけ	米 米 いもち さとう			
25水	コッペ パン		ハンバーグ フルーツあわせ はるやさいたっぷりポターージュ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいず とうにゅう	にんじん たまねぎ グリンピース みかん もも アロエ	キャベツ	コッペパン さとう いちごゼリー さとう			
26木	ごはん		あげどりのしんたまねぎなんばん ちぐさあえ はるさめスープ ふりかけ	とりにく 牛乳 ハム のり	にんじん だいこん ほうれんそう もやし こまつな しろねぎ	たまねぎ えのきたけ	米 米 さとう さとう はるさめ こむぎこ でんぷん			
27金	ごはん		さけのチーズやき げんきもりもりサラダ たけのこにくだんごのみそしる	さけ 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん だいこん ブロッコリー キャベツ たけのこ	しろねぎ カリフラワー	米 米 さとう にゅうふしよチーズ			
30月	ごはん		いわしのかばやき ひじきのいりに きゃべつとあつあげのみそしる	いわし 牛乳 とりにく ひじき あつあげ みそ	にんじん たまねぎ スナップえんどう しろねぎ しょうが	キャベツ こんにゃく	米 米 でんぷん さとう			
31火	ごはん		ぶたにくのみそマヨどん ゆかりあえ わかめスープ	ぶたにく 牛乳 ベーコン わかめ みそ	にんじん だいこん チンゲンサイ エリンギ こまつな きゅうり しそ	たまねぎ キャベツ	米 米 さとう マヨネーズ でんぷん			