



# 6月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ			
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g				
3	月	ご飯		さばのしょうが焼き	もずくのすまし汁 ほうれんそうの煮びたし		さば あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも		小学校 599	小学校 23.3	小学校 16.8	小学校 1.8	●しょうがについて…しょうがには、食欲をアップさせる香り成分の「シネオール」や、血流をよくする辛味成分の「ショウガオール」が含まれています。今日は、鳥取市気高町瑞穂地区で栽培されたしょうがを使って、さばのしょうが焼きにしました。			
4	火	ご飯		さといも入りコロッケ	たまねぎのみそ汁 たけのこの甘辛炒め		ぎゅうにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ たけのこ	ごはん さといも じゃがいも パンこ さとう こんにやく	あぶら	623	17.9	17.9	1.7	●歯と口の健康週間について…6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今週1週間は特に、歯をつくるカルシウムや食物繊維の多い食品を取り入れています。また、今日のコロッケには、鳥取市河内地区で作られたさといもが使われています。さといもは食物繊維が多い食材です。			
5	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	コンソメスープ ひじきのごまドレッシング和え		だいず ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく スイートコーン きゅうり もやし	コッペパン じゃがいも でんぷん	あぶら ドレッシング ごま	572	25.3	21.4	3.3	●ひじきについて…ひじきは日本で古くから食べられている海そうのひとつです。遺跡の発掘物から、縄文人や弥生人も食べていたことがわかっています。今日はミネラル豊富なひじきを野菜と一緒にドレッシングで和えました。			
6	木	ご飯		鶏肉の照り焼き	あご団子汁 だいこんの炒り煮		とりにく あご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しょうが だいこん しろねぎ れんこん	ごはん こんにやく さとう	あぶら	600	25.2	16.1	2.0	●あごについて…鳥取県では「とびうお」のことを「あご」と呼び、初夏の訪れを告げる魚として親しまれています。また、鳥取県の「四季の県魚」にもなっています。あごには「ナイアシン」という皮膚や粘膜を健康に保つ成分が含まれています。今日はあごのすり身を団子にしてお汁に入れました。			
7	金	ご飯		たらのフリッター	根菜たっぷりスープ いろどりサラダ		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ だいこん エリンギ ごぼう キャベツ スイートコーン	ごはん こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	610	22.4	17.0	1.9	●いろどりサラダについて…今日のサラダは、キャベツの黄緑、にんじんの赤、グリーンアスパラガスの緑、コーンの黄色とカラフルです。料理の色合いがおいしそうに見えると、食欲が増す効果があります。残さずに食べてもらえるように彩り豊かなサラダにしました。			
10	月	ご飯		あじフライ	わかめのみそ汁 こまつなのおひたし		あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	606	20.4	16.4	2.0	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日」献立です。あじは鳥取県境港で多く水揚げされる魚のひとつで、春から夏にかけて脂ののっておいしい時期になります。今日は旬のあじをフライにしました。			
11	火	ご飯		信田煮	いももちのすまし汁 チンゲンサイのみそ炒め		とりにく ぶたにく あぶらあげ まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しょうが もやし だいこん しいたけ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	643	20.8	17.2	2.3	●チンゲンサイについて…チンゲンサイは中国が原産で、はくさいやかぶと同一アブラナ科の野菜の仲間です。味のクセやアクが少なく、スープや炒め物にするとおいしいです。今日はチンゲンサイをみそ味の炒め物にしました。			
12	水	大山小麦 コッペパン		しいらのプロバンス風	サンジェルマンスープ フレンチサラダ	豆乳 ブラマンジェ	しいら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト きゅうり グリンピース エリンギ キャベツ スイートコーン	たまねぎ にんにく きゅうり グリンピース エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも ブラマンジェ	あぶら ドレッシング	611	26.3	18.9	2.8	★わんりんピック～フランス献立～★…今日は、秋に開催される「ねんりんピック」にちなんで献立です。鳥取市が会場となるテニスは、その原型がフランスにあったとされています。そんなフランスの郷土料理を、給食でアレンジしました。味わってみてください。			
13	木	ご飯		はたはたのから揚げ	具だくさん汁 だいずの五目煮		はたはた ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ	ごはん こむぎこ さとう でんぷん こんにやく	あぶら	600	24.2	17.3	1.5	●たけのこについて…具だくさん汁にはたけのこが入っています。たけのこは芽を出して10日ほどが食べごろですが、成長が早く、あっという間に竹になります。竹も昔から生活に役立てられ、箸や筆など、竹かんむりが付く漢字は、みな竹で作られていたものです。			
14	金	ご飯		ハンバーグ	野菜のエコポトフ のり塩ポテト		とりにく ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん スイートコーン	ごはん さとう パンこ でんぷん じゃがいも	あぶら	607	22.5	15.5	2.0	★環境献立①★…6月は「食育月間」であり、「環境月間」でもあります。そこで、今月は環境にやさしい『食』を意識した『環境献立』を取り入れました。今日のエコポトフは、野菜をきれいに洗って皮ごと使ったり、ブロッコリーの芯も一緒に煮込んでいます。捨てずに使うことで、食品ロスの削減につながります。			

※本字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシピ」がご覧いただけます。



# 6月の予定献立表



鳥取市の今月の給食めあて

## よくかんで食べよう

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨を つくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
17	月	ごはん		鶏肉の 梅みそだれかけ	ほうれんそうのすまし汁 TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく みそ とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ うめ えのきたけ らっきょう きゅうり	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 590	小学校 23.1	小学校 14.7	小学校 1.8	●TORIきゅうちゃんサラダについて...鳥取市の栄養教諭・学校栄養職員が考えた、地元の食べ物をたくさん使ったサラダです。鳥取市福部町産の「らっきょう」や、鳥取県東部地区の郷土食である「豆腐竹輪」が入っています。
18	火	ごはん		さばの塩こうじ焼き	豚汁 きんぴらごぼう		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン とうがらし	たまねぎ だいこん キャベツ しろねぎ	ごはん しほこうじ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	小学校 607	小学校 24.4	小学校 17.2	小学校 1.9	★かみかみ献立★...毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出て食べ物の消化・吸収を助けます。きんぴらごぼうには、ごぼうのほかにもこんにやくなどかみ応えのある食材を使っています。
19	水	大山小麦 コッペパン		境港サーモンの メンチカツ	ミネストローネ ブロッコリーのにんにく炒め		さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	たまねぎ エリンギ にんにく	コッペパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	小学校 601	小学校 22.3	小学校 24.0	小学校 2.8	★とっとりふるさと探検献立★...毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、「ふるさと探検献立」の日として、地元の食べ物を紹介する取組を行っています。今回は、鳥取市国府町で栽培されている「にんにく」です。疲労回復効果のあるにんにくを、ブロッコリーと炒めました。
20	木	ごはん		ホイコーロー	はるさめスープ パンパンジー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし キャベツ きくらげ だいこん しめじ	ごはん さとう でんぶ はるさめ	あぶら ドレッシング ごま	小学校 558	小学校 21.8	小学校 11.7	小学校 1.9	●ホイコーローについて...中国四川料理のひとつです。豚肉とたっぷりのキャベツを、ピリ辛のトウバンジャンと甘くてコクのあるテンメンジャンで味付けしました。辛みをおさえて、肉と野菜のうまみがしっかり味わえるようになっています。
21	金	ごはん		さわらの香草焼き	カレーシチュー アスパラガスのソテー		さわら ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン アスパラガス キャベツ	たまねぎ にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 661	小学校 25.2	小学校 18.4	小学校 2.4	●アスパラガスについて...グリーンアスパラガスには「アスパラギン酸」という成分がたくさん含まれています。体の疲れをとり、スタミナをつけてくれる「アスパラギン酸」のパワーで、グリーンアスパラガスは1日に10cmほど伸びるそうです。
24	月	ごはん		揚げぎょうざ いかとピーマンの炒め物	スタミナスープ		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく しいたけ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも ピーマン	あぶら	小学校 604	小学校 20.3	小学校 15.9	小学校 1.8	●いかについて...いかには背骨がなく、貝と同じ軟体動物の仲間です。世界中に何百種類もいるかかですが、日本近海で食べられているのは20種類ほどです。今日の炒め物に入っているのは紫いかという身がやわらかい種類です。
25	火	ごはん		はまちの甘みそかけ	とりにく汁 もやしのさっぱり和え		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし だいこん しいたけ しろねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら	小学校 606	小学校 23.8	小学校 17.4	小学校 1.5	★環食献立②★...今日の環食献立では、鶏肉やさとも、しいたけなど鳥取県のおいしい食材が詰まった「とりにく汁」を取り入れました。地元の食材を食べる「地産地消」は、輸送の際に出る排気ガスを減らす環境にやさしい取組です。学校給食の献立を参考に、家庭でも環境にやさしい食生活を心がけてみましょう。
26	水	大山小麦 コッペパン		肉団子	きつねうどん キャベツの塩だれ炒め		とりにく ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな にんにく	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	コッペパン さとう でんぶ うどん	あぶら ごまあぶら	小学校 607	小学校 24.7	小学校 22.1	小学校 3.2	●油揚げについて...きつねうどんには油揚げが入っています。油揚げは、豆腐を薄く切って水気を抜き、油で揚げて作ります。体をつくるたんぱく質やカルシウムなど、大豆の栄養が詰まっています。
27	木	ごはん		ささみフライ	万葉の玉姫のみそ汁 新じゃがいものうま煮		とりにく こうやどらふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ グリーンピース しょうが	ごはん じゃがいも こめこ さとう こんにやく	あぶら	小学校 661	小学校 24.9	小学校 19.3	小学校 1.9	●万葉の玉姫について...万葉の玉姫は、鳥取市国府町で学校給食用に栽培されているたまねぎです。5月下旬から収穫が始まるため、今月は収穫したばかりの新たなたまねぎを使っています。新たなたまねぎは辛みが少なく、甘味があり、みずみずしいのが特徴です。
28	金	ごはん		いわしの梅煮	わかめのすまし汁 かみかみアーモンド和え		いわし わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごはん さとう	アーモンド	小学校 591	小学校 21.0	小学校 17.4	小学校 2.9	★かみかみ献立★...今月2回目の「かみかみ献立」の日です。今日の和え物には、細かく砕いたアーモンドが入っています。よくかむことで、頭への血流が増え、集中力や注意力が高まります。しっかりかんで食感を楽しんでください。

※太字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。☆鳥取市のホームページで「献立表」「食育だより」「今日の給食」「給食レシビ」がご覧いただけます。