

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	
							だいごん 第1群	たいごん 第2群	だいごん 第3群	たいごん 第4群	たいごん 第5群	たいごん 第6群					
3	月	カリカリ梅 ご飯		さけの塩焼き	こまつなのみそ汁 じゃがいものそぼろあんかけ	ほか	さけ とりにく 豆腐 あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ ごまつな グリーンピース しょうが うめ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	小学校 608	小学校 27.7	小学校 14.4	小学校 2.1	●食育月間について…6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るために大切なことです。普段の食生活を見直し、健康で丈夫な体作りをしましょう。		
4	火	大山小麦 コッペパン		いかしゅうまい	しょうゆラーメン かみかみごぼうサラダ	ほか	チャーシュー ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん	ほししいたけ たまねぎ もやし スイートコーン ごぼう キャベツ	パン ラーメン	ドレッシング	634	23.5	20.4	3.3	●虫歯予防デーについて…6月4日は「虫歯予防デー」です。食事をする時、よくかんで食べるほど液がしっかりとでて歯を守ったり、虫歯を防ぐはたらきがあります。食後の歯磨きは必ず行い、歯を健康に保ちましょう。		
5	水	ご飯		豚肉のみそがらめ	もずくのすまし汁 ほうれんそうの炒め物	ほか	ぶたにく みそ ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ もやし	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら	629	25.9	17.7	2.6	●みそについて…みそには、活性度の高い消化酵素もたくさん含まれているので、他の食べものの消化吸収を助ける働きをします。また、みそに含まれる食物繊維は腸の掃除をしてくれます。今日は、豚肉のみそがらめにしました。		
6	木	ご飯		チキンのフレーク焼き	コンソメスープ アスパラガスのサラダ	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり じゃがいも	こめ パンこ コーンフレーク	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	591	24.7	14.5	2.2	●アスパラガスについて…アスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれ、からだの疲れをとったり、元気にしたりするはたらきがあります。アスパラガスには二種類のアスパラガスがあり、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。今日は、サラダに「グリーンアスパラガス」を使用しています。	
7	金	ご飯		さばの竜田揚げ	厚揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	ほか	さば あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな たまねぎ だいごん さやいんげん	しょうが たまねぎ でんぶん こむぎこ さとう こんにやく	こめ あぶら	665	26.8	21.3	2.4	●竜田揚げについて…揚げたときに醤油の色が赤くなり、片栗粉が白く浮かぶようすが紅葉が流れる奈良県の生駒地方にある竜田川に見立てられたことが名前の由来です。今日は、さばの竜田揚げです。味わって食べてください。		
10	月	ご飯		たらの ノンエッグマヨネーズ 焼き	ふのすまし汁 高野豆腐の含め煮	ほか	たら こうやどうふ えだまめ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう ほししいたけ	たまねぎ えのきたけ さとう	こめ ふ あぶら	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	634	21.5	21.3	2.7	★魚の日献立★…毎月10日は、「魚の日献立」です。今日は、「たら」を取り入れました。日本近海では3種類のたらが漁獲されています。「まだら」、「すけとうだら」、「こまい」があります。今日の主菜のたらは「まだら」を使用しています。	
11	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の プロバンス風	サンジェルマンスープ カラフルサラダ	豆乳 ブラマンジェ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう とうにゅう にんじん いちごかじゅう にんにく スイートコーン	トマト たまねぎ グリーンピース きゅうり エリンギ きゅうり	パン じゃがいも さとう	オリーブあぶら あぶら	726	26.4	29.6	3.3	★ねりんピック献立★～フランス料理～…ねりんピックが10月に鳥取県で開催され、鳥取市はテニス会場となっています。今日は、テニスの発祥国フランスにちなんで、特別献立を実施します。フランスは、ヨーロッパ最大の農業国で美食の国としても知られています。	
12	水	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	スタミナ豚汁 きんぴらごぼう	ほか	ちくわ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり にんじん たまねぎ キャベツ にら ごぼう さやいんげん	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごま	676	26.0	18.6	3.0	●スタミナ豚汁について…体力や抵抗力を維持するためには適度な運動と、バランスのとれた食事が大切です。豚肉には、疲労回復に欠かせないビタミンが多く含まれています。具だくさんのみそ汁をしっかりと食べてスタミナをつけ、午後からも元気に過ごしましょう。		
13	木	ご飯		はまちの 白ねぎだれかけ	豆腐のすまし汁 キャベツの炒め物	ほか	はまち とうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん しょうが しろねぎ キャベツ えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	613	25.2	17.6	2.3	●豆腐について…豆腐は特に良質なたんぱく質と脂質を豊富に含んでいます。豆腐は、大豆からできており、腸内環境をよくする効果があります。今日は、鳥取県産の木綿豆腐をふだんに使用したすまし汁にしました。		
14	金	ご飯		メンチカツ	ポークカレー きゅうりの梅和え	ほか	ぶたにく とりにく さきみ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ にんにく きゅうり もやし うめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	741	25.0	24.7	2.9	●梅について…梅には、疲労回復効果や、食中毒の予防、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、梅はた液の分泌を促し、食欲を増進させるといわれています。今日は、鳥取県産の梅を使用してきゅうりの梅和えにしました。味わって食べてみてください。		

※太字の食材は鹿野町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。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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 は歯をつくる(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	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
17	月	ごはん		あじのかば焼き	新たまねぎのみそ汁 炒りどり	ほか	あじ あぶらあげ みそ とりこ	ぎゅうにゅう ほうれんそう たまねぎ だいこん	にんじん しょうが たまねぎ だいこん	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 656	小学校 25.9	小学校 18.9	小学校 2.2	●新たまねぎについて…新たまねぎは普通のだまねぎに比べて辛みが少なく、生で食べても辛みを感じにくい特徴があります。普通のだまねぎは収穫後、乾燥させますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されます。今日は、みそ汁に使用しました。	
18	火	大山小麦 黒糖パン		砂の宝石箱	たけのこのスープ ジャーマンポテト	ほか	ぎゅうにく ぶたにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ らっきょう なし たけのこ キャベツ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら	671	29.4	24.1	3.2	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。今日のかみかみ食材は、「たけのこ」です。春が旬のたけのこを使用したスープにしました。ひと口30回を目標にしっかりかみ、味わって食べてください。
19	水	ごはん		豚肉のスタミナ炒め	とっとりきらげの中華スープ フルーツミックス	ほか	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にら もやし しょうが にんにく みかん パイナップル スイートコーン	こめ さとう ぶどうゼリー	あぶら	576	21.8	11.0	1.8	★とっとりふるさと探検献立★…毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介しています。今日は、「にんにく」です。今日は、にんにくの風味を生かして、豚肉のスタミナ炒めにしました。
20	木	ごはん		さばのピリ辛焼き	じゃがいものみそ汁 チンゲンサイの塩だれ炒め	ほか	さば みそ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	613	24.3	16.4	2.3	●チンゲンサイについて…シャキシャキとしていて、ほのかに甘みがある特徴のチンゲンサイは、中華料理にはもちろん、西洋料理にも多く取り入れられる食材です。食物繊維を豊富に含んでいるので腸をきれいにしてくれる働きがあります。
21	金	ごはん		若鶏肉のから揚げ	ゆばのすまし汁 千草和え	ほか	とりこ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう ゆば	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	663	24.9	23.7	1.9	●ゆばについて…牛乳や豆乳を加熱すると、表面が固まっていくため膜ができ、それをすくいあげたものが「ゆば」です。疲労回復や免疫力を高める働きがあります。今日はゆばのすまし汁にしました。
24	月	ごはん		かれのいの 甘酢あんかけ	ながいもと油揚げのみそ汁 切り干し大根のごま煮	ほか	えてがれい あぶらあげ みそ えだまめ ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん メロン	こめ でんぶん こむぎこ ごま にんにく さとう ながいも	あぶら	649	25.5	17.5	2.4	●ながいもについて…生のながいもは、切るとしやしきやきしていますが、加熱するとほくほくとした食感になります。ながいもの主な成分であるでんぶんに熱が加わり食感が変わるためです。今日は、ほくほくとした食感が味わえるようにみそ汁に入れました。
25	火	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	はるさめスープ ポテトサラダ	ほか	たいず とりこ ぎゅうにく ぶたにく おきなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく トマト キャベツ きゅうり メロン	パン でんぶん はるさめ じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	673	27.9	27.3	3.1	●チリコンカンについて…チリコンカンの名前は、とうがらしの「チリ」と牛肉の「カルネ」を意味する「チリ・コン・カルネ」というスペイン語が語源とされています。給食では、たんぱく質を豊富に含んだ大豆を使用してやさしい味に仕上げました。
26	水	ごはん		あごのフライ	酒ノ津わかめのみそ汁 新たまねぎと豚肉の炒め物	ほか	あご ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ パンこ さとう	あぶら	620	23.9	14.0	1.9	●酒ノ津わかめについて…気高町の酒ノ津港でとれた天然わかめは、肉厚で弾力があり、歯ごたえがあります。自然に生え育ったわかめを1株ずつ鎌で刈り取って収穫されます。地元鳥取県でとれた酒ノ津わかめを味わって食べてください。
27	木	ごはん		焼きぎょうざ	豆腐のみそスープ 炒めナムル	ほか	とうふ ぶたにく とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが にら にんにく もやし	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	582	21.5	15.5	2.2	●ぎょうざについて…中国料理のひとつのぎょうざは、豚肉とみじん切りにした野菜などを混ぜて調味したものを小麦で作る薄い円形の皮で半月形に包んだものです。焼いたり蒸したり揚げたりゆでたり、様々な調理法があります。今日は、焼きぎょうざにしました。
28	金	ごはん		チキンフランク	ハヤシシチュー ブロッコリーのサラダ	ほか	とりこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ トマト ブロッコリー スイートコーン	こめ じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	727	25.9	18.5	2.6	●ブロッコリーについて…ブロッコリーには、美容やかぜ予防に効果があるとされるビタミンCや、肌や粘膜を健康に保つカロテンが豊富に含まれています。ブロッコリーのつぶつぶは、花が咲く前の蕾の集まりです。ブロッコリーの栄養は茎に最も多く含まれています。今日は、サラダに使用しています。

※太字の食材は鹿野町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。