



# 6月の予定献立表



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	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
1	水	大山小麦 コッペパン		鳥取の パワーライス コロッケ	たけのこはるさめのスープ アスパラのソテー		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ グリーンアスパラガス	たけのこ たまねぎ にんにく	キャベツ	コッペパン	あぶら ごむぎこ ながいも オリーブあぶら	小学校 569	小学校 18.8	小学校 18.5	小学校 3.1	<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;">           鳥取のお肉とお米を使った学校給食            こんだてコンテスト            入賞メニュー①         </div> <p>●鳥取のパワーライスコロッケ…今年3月に開催されたコンテストで入賞した、米里小学校の児童が考案したコロッケのアイデアを生かしたものです。鳥取県産の玄米や牛肉、長芋、白ねぎ、しいたけなど鳥取の名産が入っています。</p>
2	木	ごはん		豚肉の 因幡のたれ炒め	雨滝ゆばのすまし汁 さといもの含め煮		ぶたにく ゆば とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら とうがらし	たまねぎ しめじ なし りんご	キャベツ	ごはん さといも さとう あぶら	小学校 592	小学校 25.0	小学校 12.7	小学校 2.3	<p>●雨滝ゆばについて…国府町雨滝は、雪解けの水を山いっばいに蓄えたおいしい湧き水があります。その水と甘味が強い鳥取県産の大豆から、豆腐やゆばなどの大豆製品が作られています。この土地の自然が生み出す豊かな水で作られたゆばを味わってください。</p> <p>●あじについて…あじに含まれる脂肪は、低い温度でも固まらずサラサラしているので、私たちの体に取り入れると血液の流れをよくしたり、酸素や栄養を運び、脳の機能を高めたりする働きがあるといわれています。今日は、鳥取県で水揚げされたあじに大根おろしを加え、さっぱりと煮付けです。</p>	
3	金	ごはん		あじの おろし煮	じゃがいものみそ汁 ブロッコリーのアーモンド和え	(小) 青梅ゼリー	あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ キャベツ だいこん	キャベツ	ごはん じゃがいも さとう (小)青梅ゼリー	小学校 647	小学校 25.6	小学校 12.3	小学校 2.5		
6	月	ごはん		竹輪の 抹茶揚げ	もずくのみそ汁 こまつなの煮びたし		ちくわ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな キャベツ まっちゃん	たまねぎ しめじ キャベツ	キャベツ	ごはん こむぎこ さとう	小学校 642	小学校 22.9	小学校 16.2	小学校 3.2		<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;">           鳥取のお肉とお米を使った学校給食            こんだてコンテスト            入賞メニュー②         </div> <p>●ぎゅうとまきまきむすめ…醇風小学校の児童が考えたメニューです。牛肉と野菜を炒めたものをご飯と一緒に手巻きのりで巻いて食べてください。自分で巻いて食べると楽しいですね。</p>
7	火	ごはん		ぎゅうと まきまきむすめ	豆腐のすまし汁 キャベツのツナ和え	手巻きのり	ぎゅうにく みそ とうふ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ しょうが えのきたけ スイートコーン	キャベツ	ごはん さとう ふ	小学校 611	小学校 23.3	小学校 16.6	小学校 1.7	<p>★かみかみ献立★…私たちの歯は、小学校に入学する頃から少しずつ永久歯という大人の歯に生えかわります。丈夫な歯はおいしく食事をしたり、歯をくいしばって力を出したりする時など大切な働きをしています。食べ物をよくかみ、だ液を多く出すことでむし歯予防に効果があります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。</p>	
8	水	米粉パン		ドライカレー	アスパラのスープ たことわかめのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいた ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	トマト グリーンアスパラガス にんじん キャベツ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	キャベツ	ごはん じゃがいも	小学校 607	小学校 31.7	小学校 21.9	小学校 3.9		
9	木	ごはん		ますの塩焼き	五目煮 チンゲンサイのしょうが炒め		ます とりにく さつまあげ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ もやし しょうが	キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶ	小学校 673	小学校 30.5	小学校 16.6	小学校 2.4		<p>●あごについて…とびうおは、山陰地方では「あご」という呼び名で親しまれています。あごは5月から7月上旬が旬で、この時期のものを「新物」といいます。今日は、鳥取県で水揚げされたあごをすり身にし、たまねぎなどを加えた「あご天カツ」です。初夏の訪れを告げるあごを味わってください。</p>
10	金	ゆかり ごはん		あご天カツ	にらとたまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう	(中) 青梅ゼリー	あご たら あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	あかしそ にら とうがらし にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう	キャベツ	ごはん さとう あぶら でんぶ パンこ じゃがいも こんにやく (中)青梅ゼリー	小学校 644	小学校 21.8	小学校 15.2	小学校 3.1	<p>●梅について…鳥取市で栽培された梅を梅干しにして、チキンカツに入れました。梅干しの小さな一粒には、大きな健康効果があります。酸味は、消化器官を刺激して、だ液が出るのを促す働きがあるので、食欲を増進させるとともに、消化を助ける働きがあります。また、「クエン酸」が含まれているので、疲労回復にも効果があります。</p>	
13	月	ごはん		梅の香り チキンカツ	いわしのつみれ汁 さやいんげんの塩こうじ炒め		とりにく いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	うめ たまねぎ しょうが キャベツ	キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ しおこうじ	小学校 661	小学校 27.9	小学校 17.4	小学校 2.6		
14	火	ごはん		豚肉の キムチ炒め	きくらげとタンメンのスープ 枝豆	(中) 棒チーズ	ぶたにく ぎゅうにゅう (中)チーズ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	キャベツ えだまめ たまねぎ はくさい キムチ もやし きくらげ	キャベツ	ごはん タンメン	小学校 597	小学校 25.7	小学校 12.8	小学校 2.8		<div style="border: 1px dashed blue; padding: 5px; display: inline-block;">           鳥取のお肉とお米を使った学校給食            こんだてコンテスト            入賞メニュー③         </div> <p>●笑顔がいっぱいわつたいなビーフシチュー…修立小学校の児童が考えたメニューです。白ねぎとしめじを入れることで鳥取の味を出し、みんなが「おいしい！」と笑顔になれるビーフシチューです。</p>
15	水	大山小麦 コッペパン		さわらの 香味焼き	笑顔がいっぱい わつたいなビーフシチュー アスパラサラダ		さわら ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト グリーンアスパラガス	にんにく しめじ たまねぎ きゅうり しろねぎ キャベツ グリーンピース	キャベツ	ごはん じゃがいも ドレッシング	小学校 608	小学校 26.9	小学校 19.6	小学校 3.4	<p>●笑顔がいっぱいわつたいなビーフシチュー…修立小学校の児童が考えたメニューです。白ねぎとしめじを入れることで鳥取の味を出し、みんなが「おいしい！」と笑顔になれるビーフシチューです。</p>	

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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



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	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					
16	木	ご飯		和風ソース ハンバーグ	たまごとズッキーニのスープ エリンギとベーコンのソテー		とりにく ぎゅうにく たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ ズッキーニ キャベツ エリンギ	ごはん パンこ さとう	オリーブあぶら	小学校 634	小学校 24.9	小学校 17.0	小学校 2.3	●ズッキーニについて…見た目は、きゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間です。種類も長細いものや丸い形のもの、緑色や黄色など様々です。カリウムを多く含んでいるので、取り過ぎた塩分を体外へ排泄を促す作用があります。今日は、ズッキーニをスープに入れました。
17	金	ご飯		はまちの しょうがだれかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 じゃがいものカレー煮		はまち あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 698	小学校 24.4	小学校 22.5	小学校 2.2	★とっとりふるさと探検日献立～気高町～★…毎月19日は「とっとりふるさと探検日」です。今日は、気高町酒ノ津で収穫された「わかめ」を紹介します。酒ノ津で育った天然のわかめは、養殖のものより肉厚で、歯ごたえがあるのが特徴です。地元の恵みを味わいながら、感謝していただきます。
20	月	ご飯		赤がれのい 甘酢かけ	ながいものみそ汁 高野豆腐とたけのこの含め煮		あかがれい みそ こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	たまねぎ たけのこ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん ながいも	あぶら	小学校 658	小学校 26.9	小学校 16.4	小学校 2.4	●赤がれいについて…赤がれいの名前の由来にもなっている腹側の赤い模様は、新鮮なもののほどここの模様がくっきりとしているため、おいしさのバロメーターといわれています。今日は、鳥取港で水揚げされた赤がれいに甘酢あんをかけました。
21	火	ご飯		さばのみそ煮	あご竹輪のすまし汁 なすのそぼろ煮		さば みそ あごちくわ とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす	ごはん こんにやく さとう でんぷん	あぶら	小学校 604	小学校 23.4	小学校 14.1	小学校 2.3	●なすについて…なすの鮮やかなむらさき色は、ナスニンという色素によるものです。ナスニンは、強い抗酸化作用があるので、肌をツヤツヤに保つ働きがあります。紫外線がきびしいこの季節にぴったりの野菜です。
22	水	コーンブレッド		豚肉の メキシカン ソースかけ	カルド・デ・ポジョ(鶏のスープ) グリーンサラダ	バナナチップ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	トマト とうがらし にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり セロリ スイートコーン	コーンブレッド あぶら こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん バナナチップ	あぶら	小学校 642	小学校 25.4	小学校 26.0	小学校 3.6	 ●今日から26日まで「インターナショナルドリームカップ2016 JAPAN」がとりぎんバードスタジアムで開催されます。外国の食に触れるきっかけとして、参加国のメキシコ料理を取り入れました。
23	木	ご飯		ひら 平つくね	万葉の玉姫のみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さいいんげん	たまねぎ ごぼう れんこん	ごはん ふ さといも こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 628	小学校 20.3	小学校 16.2	小学校 2.6	
24	金	ご飯		チキンフランク	アスパラとトマトのカレー 夏だいこんの梅サラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス トマト	たまねぎ にんにく なし だいこん うめ きゅうり きくらげ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 713	小学校 24.2	小学校 20.1	小学校 3.0	●トマトについて…トマトは、甘味、酸味の他にうま味成分のグルタミン酸を多く含んでいる野菜です。真っ赤になるまで実らせることで、うま味をたっぷり蓄えることができます。今日は、旬のグリーンアスパラガスとトマトと一緒に煮込んだカレーです。
27	月	ご飯		春巻き	チンゲンサイと豆腐のスープ チンジャオロースー		とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ほしいたけ しょうが キャベツ たけのこ	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 640	小学校 19.4	小学校 19.9	小学校 2.2	●ピーマンについて…チンジャオロースーは、豚肉とピーマンを炒めた中華料理です。夏の太陽をたっぷりと浴びたピーマンは、ビタミンAやビタミンCを含んでいます。ピーマンは油との相性がよく、ビタミンの吸収率がアップする他、ピーマン特有のにおいを抑えることができます。
28	火	ご飯		いわしの梅煮	じゃがいもとわかめのみそ汁 切干大根のソース炒め	かりかり大豆	いわし みそ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ たまねぎ きりぼしだいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 658	小学校 26.7	小学校 15.1	小学校 2.8	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は、切り干し大根です。大根を乾燥させることで、大根に含まれている水分が除かれて、食物せんいが凝縮し、かみごたえがある食材になります。ひと口30回を目標によくかむことを意識して食べましょう。
29	水	米粉パン		照り焼きチキン	なすのコンソメスープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	なす たまねぎ エリンギ スイートコーン	こめこパン じゃがいも	あぶら	小学校 544	小学校 26.4	小学校 18.7	小学校 2.9	●米粉パンについて…鳥取市で栽培、収穫された米(主にコシヒカリ、ひとめぼれ、きぬむすめ)を原料として作られています。小麦粉で作られたパンに比べて水分量が多いので、モチモチした食感があり、かみしめる程に米に含まれている甘味を感じることができます。
30	木	豆ご飯		あじの レモンソースかけ	くろぼっこのそぼろ煮 ほうれんそうの干草和え		あじ ぎゅうにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さいいんげん ほうれんそう	グリンピース レモン たまねぎ キャベツ	ごはん さとう こむぎこ でんぷん こんにやく じゃがいも	あぶら	小学校 671	小学校 25.5	小学校 15.6	小学校 3.4	●豆ご飯について…グリンピースが旬の時期になりました。今日は、鳥取市産のグリンピースを使用した豆ご飯です。グリンピースには、集中力や記憶力を高める働きがあるリジンが含まれています。生のグリンピースの香りとともに、季節の味を楽しんでください。

※食品分類表の太字は、鳥取市産の食べ物です。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。