



6月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食のめあて

よくかんで食べよう

がつ しょくいく げっ かん
「6月は食育月間」

とっとりしりつ ことうがっこうきゅうしょく
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・六つの基礎食品群						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		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	月	ごはん	牛乳	いわしの煮付け	あつあ厚揚げのみそ汁 ぎゅうにく牛肉とキャベツの炒め物	ほか	いわし あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ うめ	ごはん さとう	あぶら	小学校 648	小学校 27.2	小学校 16.9	小学校 2.5	<p>★食育月間★…6月は食育月間です。食育月間初日は鳥取市産の дайず を使った地元の農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で、手作りされたみそを使ったみそ汁を献立に取り入れました。日本の伝統食品のみそは、お腹の調子を整える発酵食品です。</p> <p>●八宝菜について…鳥取県産のしょうが、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、豚肉、いかが入った八宝菜には野菜が130g以上使われています。1日に食べた野菜の量は低学年270g～大人350gです。うま味たっぷりの八宝菜は野菜の宝庫です。</p> <p>★しゃんしゃん献立★…鳥取の夏の風物詩にしゃんしゃん祭りがあります。食育月間特別献立は、くるくる回るしゃんしゃん傘をイメージしたうずまきパンやなんと、デザートは鳥取市オリジナルの梨ゼリーです。ふるさとに伝わる伝統文化や食を大切にしていきたいと思います。</p> <p>★歯と口の健康週間★…6月4日～10日は歯と口の健康週間です。乳歯から永久歯に生え変わる学童期は心や体が成長しています。丈夫な歯をつくるためには、日頃からバランスのよい食事をし、よくかんで食べることが大事です。歯とともに、歯を支える歯茎も丈夫にしましょう。</p> <p>●切干大根について…切干大根は生の大根より、カルシウムが多く含まれ、また貧血予防作用のある鉄分や食物せんいが豊富です。丈夫な歯をつくるためにもしっかり食べたい食材です。給食では鳥取県産の切干大根を使用しています。</p> <p>★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材は鳥取市産の大豆を炒って作った「かりかり大豆」です。よくかんで食べると大豆の甘みを感じることができます。大豆にはたんぱく質、カルシウムが豊富に含まれています。</p> <p>●焼肉について…鳥取市にある農産物加工施設「野菜畑のシンデレラ」で作られた焼肉のたれを使っています。鳥取市産の「梨、りんご、たまねぎ、にんにく、しょうゆ、みそ」がたっぷり入り、ごまの風味がきいたたれです。</p> <p>●いかにについて…鳥取港では、白いいか、赤いか、するめいかと様々ないかがが水揚げされています。今日は地元の水産加工業者で、するめいかを細長いステック状に切り、フライにしました。いかにには、たんぱく質とともに、疲れをとる働きのあるタウリンが多く含まれています。</p> <p>●豚肉について…肉の中で一番ビタミンB1が多いのは豚肉で、牛肉の10倍近くも含まれています。ビタミンB1は不足すると、疲れやすくなります。今日は豚肉に甘いみそをつけて焼きました。</p> <p>●たまねぎについて…5月の下旬から鳥取市国府町国分寺で学校給食用に計画栽培されたたまねぎを給食に使用しています。給食用栽培は平成17年から始まり今年で11年目を迎えました。愛称を「万葉の玉姫」と言い、親しまれています。</p> <p>●ながいもについて…鳥取県中部にある北栄町では、砂地を生かしたながいも栽培が盛んです。あっさりとした味わいのながいもは、煮物、揚げ物、炒め物と様々な料理に使うことができます。今日はみそ汁に使用しています。</p>	
2	火	ごはん	牛乳	しゅうまい	はっほうさい八宝菜 えだまめ枝豆		ぶたにく いかに しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさやえんどう	しょうがたまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぷん		724	34.4	18.3	1.9		
3	水	うずまきパン	牛乳	チキンカツのジンジャーソースかけ	しゃんしゃんうどん とりっこサラダ	しゃんしゃんゼリー	とりにく なると ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん みつば アスパラガス とうがらし	しょうが しめじ きゅうり たまねぎ	パン オレンジジャム うどん さとう パンこ こむぎこ でんぷん しゃんしゃんゼリー	あぶら	700	25.5	20.0	2.4		
4	木	ごはん	牛乳	さけの塩焼き	にくじゃが ひじきの炒り煮		さけ ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ グリーンピース ごぼう	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	あぶら	687	32.0	14.7	3.0		
5	金	ごはん	牛乳	あじの甘酢漬	とうふ豆腐のすまし汁 きりほしだいこん ぶくに切干大根の含め煮		あじ とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きりほしだいこん えだまめ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	610	23.2	14.5	1.8		
8	月	ごはん	牛乳	げんまいい玄米入りつくね	まんようたまひめ万葉の玉姫のすまし汁 ぶたにく豚肉とさといもの炒め煮	かりかりだいず大豆	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ しめじ とうがらし	ごはん けんまい やきふ さとう さとも こんにやく	あぶら	646	23.4	16.8	2.4		
9	火	ごはん	牛乳	焼肉	あじのつみれ汁 はりはり和え		ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな ピーマン とうがらし	たまねぎ なし キャベツ だいこん りんご にんにく もやし	ごはん あぶら ごま ごまあぶら	あぶら	613	27.2	14.5	2.7		
10	水	こめこ米粉パン	牛乳	いかスティックフライ	ビーフシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ		いか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ セロリ キャベツ グリーンピース スイートコーン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	675	31.7	22.2	3.7		
11	木	ごはん	牛乳	豚肉のみそ焼き	ワンタンスープ チンゲンサイのしょうが炒め		ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが	ごはん あぶら ワンタン さとう でんぷん	あぶら	627	22.9	14.7	2.5		
12	金	ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ	ごもくに五目煮 ほうれんそうのおかか煮		はたはた とりにく さつまあげ こうやどうふ かつお	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん あぶら じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	647	24.9	15.5	1.9		
15	月	ごはん	牛乳	ながいものみそ汁	ながいものみそ汁 ぶたにく豚肉とたまねぎのピリ辛炒め		はまち あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ にら	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ えのきたけ	ごはん あぶら ながいも	あぶら	668	27.4	19.7	2.3		
													778	31.8	22.7	2.7		

※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」「とっとりふるさと探検」「給食レシビ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Dessert, Food Groups (Vegetables, Meat, Grains, etc.), Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Salt), and Theme/Message. Includes illustrations of food items and a rabbit mascot.

*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」「とっとりふるさと探検」「給食レシピ」、スマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。