



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

「6月は食育月間」

鳥取市立第二学校給食センター

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	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				
1	月	ごはん	牛乳	いわしの煮付け	厚揚げのみそ汁 牛肉とキャベツの炒め物		いわし あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにく	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	648 720	27.2 29.2	16.9 17.9	2.5 2.8	★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だいずを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。				
2	火	ごはん	牛乳	しゅうまい	八宝菜 枝豆		ぶたにく いか しゅうまい	ぎゅうにく	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	あぶら	724 808	34.4 38.5	18.3 19.4	1.9 2.2	●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以上入っています。1日に摂りたい野菜の量は、低学年270g～大人350gです。うま味たっぷりの八宝菜は野菜をたくさん食べることができます。				
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	ぎゅうにく	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 こむぎこ でんぷん しゃんしゃんゼリー	あぶら	700 829	25.5 29.5	20.0 22.7	2.4 2.9	★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るとを献立に取り入れました。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ましょ。				
4	木	ごはん	牛乳	さけの塩焼き	肉じゃが ひじきの炒り煮		さけ ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにく ひじき	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	687 790	32.0 37.5	14.7 16.2	3.0 3.5	★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著しく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切です。歯とともに、歯を支える歯茎も丈夫にしましょう。				
5	金	ごはん	牛乳	あじの甘酢漬	豆腐のすまし汁 切干大根の含め煮		あじ とうふ ちくわ	ぎゅうにく	にんじん ほうれんそう	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	610 757	23.2 31.6	14.5 19.0	1.8 2.2	●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、また貧血を予防する働きがある鉄分や食物せんいが豊富です。丈夫な歯を作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。				
8	月	ごはん	牛乳	げんまい玄米入りつくね	万葉の玉姫のすまし汁 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	ぎゅうにく わかめ	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ しめじ	ごはん HΛ★☆ やきふ さとう さとも こんにやく	あぶら	646 736	23.4 26.3	16.8 18.4	2.4 2.8	★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「かりかりだいず」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。				
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	ぎゅうにく	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	613 701	27.2 31.5	14.5 15.9	2.7 3.2	●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味付けをします。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。				
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	ぎゅうにく	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	こめこパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	675 832	31.7 39.5	22.2 27.3	3.7 4.7	●いかについて…鳥取港では、白いか、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トック状に切り、フライにしました。いかには、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。				
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	ぎゅうにく	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	627 725	22.9 26.4	14.7 16.4	2.5 3.0	●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。				
12	金	ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ	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 かつおぶし	ぎゅうにく	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	647 804	24.9 31.7	15.5 21.4	1.9 2.4	●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、甘味が強いのが特徴です。				
15	月	ごはん	牛乳	はまちの照り焼き	ながいものみそ汁 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	ぎゅうにく	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	668 778	27.4 31.8	19.7 22.7	2.3 2.7	●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、炒め物と幅広く料理に使うことができます。今日はみそ汁にしました。				

※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。



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Vegetables, Dessert, Food Groups (Red, Green, Yellow), Nutritional Value (Energy, Fat, Protein, Salt), Theme, and Message. Rows include items like Asparagus, Tomato Soup, Cornmeal, and various soups.

*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。