

平成28年 6月 学校給食予定献立表 その1

6月は 食育月間 です！



【今月の鳥取市給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

よくかんで食べよう！

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨をつくる(赤) 1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	おもに体の調子を整える(緑) 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	おもに熱や力のもとになる(黄) 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
1	水	6月は食育月間です。初日は、鹿野町産の新たまねぎをたっぷり使った、みそ汁を取り入れました。新たまねぎの甘みを味わいながら食べてください。	ご飯		若鶏肉の 梅焼き	新たまのみそ汁 五目豆		とりこ みぞ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら さやいんげん	うめ たまねぎ しめじ れんこん	こめ さとう じゃがいも		小学校 574 中学校 691	26.4 31.1	286 307	3.1 3.7
2	木	あごのすり身を使用して作られているあご竹輪は、歯ごたえがあり、こぼしい香りがするのが特徴です。今日はゆかりと青のり二色揚げにしました。	発芽玄米ご飯		あご竹輪の 二色揚げ	ゆばのすまし汁 たけのこのおかか煮		あごちくわ ゆば とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	ねぎ にんじん とうがらし	ゆかり えのきたけ たけのこ しめじ えだまめ	こめ げんまい こむぎ かたりに ベーキングパウ ダー こんにやくさとう	あぶら	607 759	25.3 31.3	319 346	2.4 3.0
3	金	米こうじにはビタミンB群が多く含まれ、免疫力の向上に効果があるといわれています。今日のさばの塩こうじ焼きは、鳥取市産の米こうじを使用しました。	ご飯		さばの 塩こうじ焼き	肉じゃが アスパラガスの梅肉和え		さば ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ えのきたけ きゅうり うめ	こめ しおこうじ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ドレッシング	650 774	29.7 35.3	280 289	2.1 2.4
6	月	今日は、旬のアスパラガスを使用してポターージュを作りました。ルウを使わず、鳥取市産の米粉でとろみをつけて仕上げています。	ツイストパン		若鶏肉の バジルソース焼き	アスパラの米粉ポターージュ コロコロサラダ		とりこ ウインナー だいず ロースハム	ぎゅうにゅう	バジル にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン きゅうり えだまめ	パン じゃがいも こめこ さとう	ごまあぶら	673 812	29.8 35.1	369 397	3.2 3.6
7	火	今日は、鳥取港で水揚げされたさわらのフライです。黒ごまをつけることで香ばしくなっています。ご飯と一緒に残さず食べましょう。	ご飯		さわらの ごまフライ	キャベツと油揚げのみそ汁 たまねぎと豚肉のカレー炒め	(小学校) メロン	さわら たまご あぶらあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ えのきたけ たまねぎ えだまめ にんにく メロン	こめ こむぎ パンこ なかいも かたくりこ	ごま あぶら カレールウ	718 835	28.8 33.4	342 365	2.4 2.9
8	水	とっとり海の幸サラダには、鳥取市産のわかめ、たこ、いかをたっぷり使用しました。かみごたえがありまですので、よくかんで食べてください。	コーンピラフ		オニオングラタン	ミネストローネ とっとり海の幸サラダ		とりこ ベーコン たこ いか	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	パセリ アスパラガス にんじん トマト	コーン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも	バター あぶら ドレッシング	675 822	26.0 30.8	367 401	3.7 4.5
9	木	おかからは大豆から豆腐を仕上げたもので、おなかの調子を整える食物繊維を多く含みます。給食では鳥取県産の大豆から作られたものを使っています。	カリカリ梅ご飯		あごのコロコロ さつま揚げ	わかめのみそ汁 おかからの炒り煮		あご たまご あぶらあげ みぞ おから ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう ほししいたけ	こめ パンこ さとう こんにやく	あぶら	636 757	27.6 32.1	332 360	3.6 4.3
10	金	今日は中華献立です。中華丼の具には鳥取県産の豚肉やいか、きくらげ、鹿野町産のたまねぎやしょうがなど、多くの食材を使用しています。	ご飯		中華丼の具	豆腐のスープ 炒めナムル		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ ほししいたけ えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	621 739	29.5 34.5	378 405	3.9 4.5
13	月	今日のハンバーグは、鳥取県産の牛肉、豚肉を使って手づくりしました。ソースには、鳥取市産の生のトマトをたくさん使用しています。	米粉パン		トマトソース ハンバーグ	オニオンスープ コールスローサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく コーン きゅうり キャベツ	パン パンこ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	664 771	32.6 37.5	307 320	4.1 4.9
14	火	給食で使っているみそは、鹿野町で手づくりされたものです。みそは、お腹の調子を整える発酵食品で、日本の伝統的な調味料の一つです。	ご飯		あじの 青じそフライ	ほうれんそうと 大豆もやしのみそ汁 じゃがいもきんぴら		あじ たまご とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	あおじそ もやし しめじ えだまめ	こめ こむぎ パンこ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	624 720	26.6 29.4	313 332	2.3 2.8
15	水	鹿野センターのカレーには、鹿野町産のしょうがとにんにくが使われています。今日は、ほたと鳥取県産のいかも入れてシーフードカレーにしました。	麦ご飯		チーズオムレツ	シーフードカレー いろどりサラダ		たまご うずらたまご ほたて いか かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが きゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら カレールウ	700 832	26.5 29.7	339 353	3.2 4.2

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

よくかんで食べよう！																	
日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無糖質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
16	木	はまちは、大きさによって「つばす」→「はまち」→「めじろ」→「ぶり」と名前が変わる出世魚です。今日は、鳥取港産のはまちのフライに梅ソースをかけました。	ご飯		はまちフライの梅ソースかけ	豆腐のすまし汁 切干大根の煮物	ちゅうがっこう (中学校) メロン	はまち とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース	うめ たまねぎ えのきたけ しょうしだいこん	こめ こむぎこ かたくりこ パンこ さとう しらたき メロン	あぶら	小学校 634 中学校 792	23.0 27.9	326 352	2.2 2.5
17	金	今日は「とっとりふるさと探検日」です。今月は、鳥取市気高町酒ノ津産の生わかめが、若竹煮に登場します。日本海の恵みを残さずいただきますよ。	大豆ご飯		豚肉の梨ソースかけ	豆乳しょうがのみそ汁 酒ノ津わかめの若竹煮	19歳 食育の日	だいた ぶたにく あつあげ とうにゅう みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん こまつな さやいんげん	なし たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこ しめじ	こめ さとう		600 717	29.3 33.7	354 365	4.5 5.1
20	月	【食育月間特別献立 〜ドリームカップ献立〜】 鳥取市で開催される、サッカー・U16世代の国際大会「インターナショナルドリームカップ」に合わせて、参加国のメキシコ、ハンガリー、マリの料理を取り入れました。それぞれの国とふるさとの食べ物や料理を比べながら、楽しく食べましょう。	コーンブレッド		チキンのはちみつソースかけ	グヤーシュ (ハンガリーの野菜のシチュー) ワカモーレ (メキシコのアボカドサラダ)	マンゴー プリン (マリの特産物) ・・・マンゴー	とり くに ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	とうがらし パプリカ にんじん トマト	たまねぎ にんにく レモン きゅうり	パン はちみつ じゃがいも マンゴープリン		646 762	25.9 30.0	347 363	2.8 3.7
21	火	鳥取県では、白いか、赤いか、するめいかと様々な味が水揚げされています。今日の主菜はするめいかを使用して、ねぎ焼きにしました。	ご飯		いかのねぎ焼き	筑前煮 いんげんのごま和え		いか とり	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	にんにく たけのこ ごぼう れんこん えだまめ ほししいたけ キャベツ もやし	こめ さとう こんにやく さいとも	ごまあぶら あぶら ごま	578 687	26.4 31.2	336 357	2.0 2.5
22	水	今日はいわしを油で揚げて、かば焼きにしました。いわしのように背の青い魚には、血液の流れをよくし、頭の働きを活発にする成分がたくさん含まれています。	ご飯		いわしのかば焼き	にらたま汁 なすのみそ炒め		いわし たまご ぶたにく みぞ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ なす	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	640 736	25.7 28.4	295 304	1.8 2.2
23	木	鳥取県では、とびうおを「あご」と呼んでいます。翼のようなひれを持ち、海面を飛ぶ姿から名前がついたと言われています。今日は団子にして汁に入れました。	ご飯		信田煮	あご団子汁 こまつなの炒め煮		あぶらあげ とり あご たまご ツナ みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しょうが えのきたけ ごぼう たまねぎ キャベツ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	612 715	27.8 32.1	396 428	3.2 3.5
24	金	新じゃがいもは、手でこすればむけてしまうほど皮が薄く、水分が多いことが特徴です。今日は、鳥取市産の新じゃがいもを使ってそばろ煮にしました。	麦ご飯		あじのカレー揚げ	新じゃがのそばろ煮 塩こんぶとピーマンの炒め物		あじ ぎゅうにゅう うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ しめじ えだまめ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	カレールウ あぶら ごま	700 823	29.3 32.9	300 314	2.3 2.4
27	月	今日の主菜は、手づくりクロquetteです。鳥取県産の牛肉やじゃがいも、鹿野町産のたまねぎを使用して、ひとつずついいいに仕上げました。	大山小麦 コッペパン		手づくりクロquette	野菜のコンソメスープ アスパラサラダ		ぎゅうにゅう たまご ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら マヨネーズ	651 753	27.4 32.1	355 379	3.2 3.7
28	火	毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。たけのこ、かみかみ豚肉など、かみこたえのある献立にしました。よくかんで、丈夫な歯やあごをつくりましょう。	ご飯		かみかみ豚肉	新じゃがいものみそ汁 たけのこのピリ辛煮		ぶたにく だいた みぞ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	にんにく たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも しらたき さとう	あぶら アーモンド	670 805	28.3 33.6	308 331	2.7 3.2
29	水	お酢の入った料理はさっぱりと食べることができるので、暑い時期の食欲増進にも役立ちます。今日は、きゅうりとたこの酢の物に使用しました。	ご飯		さわらのみそだれかけ	五目煮 きゅうりとたこの酢の物	あおろめ 青梅ゼリー	さわら みぞ あつあげ たこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり	こめ さとう こんにやく じゃがいも はるさめ ゼリー	ごまあぶら ごま	695 819	29.2 34.2	352 377	2.4 2.8
30	木	鹿野町産の切干大根をソース炒めにしました。食物繊維やカルシウム、鉄分が豊富で、歯や骨を丈夫にしたり、貧血を予防する働きがあります。	麦ご飯		さばの塩焼き	かきたま汁 切干大根のソース炒め		さば たまご ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう あおろり	こまつな にんじん ピーマン	えのきたけ さいほしだいこん たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ	ごまあぶら	587 706	26.1 31.4	305 334	2.1 2.3

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。