



6月の予定献立表



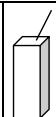
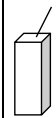
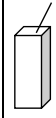
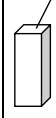
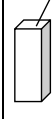
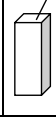
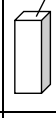
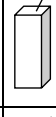
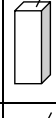
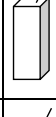
鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

鳥取地域学校給食センター

日	曜日	主食 しゅしょく	牛乳 ぎゅうにゅう	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 しゅさい	副 菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(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 K c a l	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	水	大山小麦 コッペパン		鳥取の パワーライス コロッケ	たけのことはるさめのスープ アスパラのソテー		ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ グリーンアスパラガス	たけのこ キャベツ たまねぎ にんにく ほししいたけ しろねぎ スイートコーン	コッペパン こむぎこ ながいも オリーブあぶら じゃがいも ごはん はるさめ パンこ	あぶら	小学校 569	小学校 18.8	小学校 18.5	小学校 3.1	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 ●鳥取のパワーライスコロッケ・・・昨年度3月に開催された コンテストにおいて、米里小学校の児童が考えたコロッケを 給食で再現しました。鳥取県産の玄米やながいも、白ねぎ、 ほししいたけなど鳥取の名産を取り入れたコロッケです。
2	木	ご飯		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	ぎゅうにゆう 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 にんにく	ごはん さといも さとう ごま あぶら		592	25.0	12.7	2.3	
													673	28.3	13.7	2.7	●雨滝ゆばについて・・・国府町雨滝は、雪解けの水を山いっぱいに蓄えておいしい 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。
3	金	ご飯		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	ぎゅうにゆう	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	ごはん じゃがいも さとう (小)青梅ゼリー	アーモンド	647	25.6	12.3	2.5	●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。
													676	27.3	13.0	2.7	
6	月	ご飯		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	ぎゅうにゆう もずく	にんじん ねぎ こまつな まっちゃ	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	642	22.9	16.2	3.2	★歯と口の健康週間★・・・6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。この期 間中は、かみごたえのある食べ物や菌をつくるもとになるカルシウムを多く含んだ食 品を献立に取り入れています。今日は、かみごたえのある竹輪やカルシウムを多く含 むこまつなを使用しました。
													713	24.8	16.4	3.7	
7	火	ご飯		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	ぎゅうにゆう 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	ごはん さとう ふ	ノンエッグマヨネーズ ごま	611	23.3	16.6	1.7	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 ●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。
													700	26.5	18.3	2.0	
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 だいず たこ ウインナー	ぎゅうにゆう わかめ	トマト グリーンアスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ	こめこパン じゃがいも	あぶら	607	31.7	21.9	3.9	★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、歯をくいばって 力を出す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 し菌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。
													731	38.2	25.9	4.8	
9	木	ご飯		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	ぎゅうにゆう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ごぼう たまねぎ もやし しょうが	ごはん じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら	673	30.5	16.6	2.4	●しょうがについて・・・気高町瑞穂地区で栽培されたしょうがを使って、チンゲンサイ を炒めました。瑞穂地区での栽培の歴史は400年以上あります。11月頃に収穫され たしょうがを天然の貯蔵庫(しょうが穴)で保管することで、しょうがの辛みと風味が増 します。
													780	35.6	18.7	2.8	
10	金	ゆかり ご飯		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	ぎゅうにゆう	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	ごはん さとう でんぶん パンこ じゃがいも こんにやく (中)青梅ゼリー	あぶら	644	21.8	15.2	3.1	●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。
													786	25.0	16.9	3.8	
13	月	ご飯		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	ぎゅうにゆう	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	ごはん こむぎこ パンこ しおこうじ	あぶら	661	27.9	17.4	2.6	●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。
													760	31.8	19.4	2.8	
14	火	ご飯		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	ぎゅうにゆう (中)チーズ	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	ごはん タンメン	あぶら	597	25.7	12.8	2.8	●キムチについて・・・キムチは、白菜などの野菜を塩漬けにして、とうがらしやんにん くなどを一緒に漬けた韓国の漬け物です。とうがらしに含まれるカプサイシンという成 分は、体の抵抗力を高める働きがあります。今日は、スタミナ食材の豚肉とキムチを 一緒に炒めました。
													734	35.4	14.9	3.8	
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 わっ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	ぎゅうにゆう	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	コッペパン じゃがいも ドレッシング	あぶら	608	26.9	19.6	3.4	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 ●笑顔がいっぱい わっ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 るように考えられました。
													730	32.1	23.1	4.4	

※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」「給食レシビ」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 の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				こんだて 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 K c a l	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						
16	木	ごはん		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 ぶたにく ぎゅうにく たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにく	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 中学校 728	小学校 24.9 中学校 28.4	小学校 17.0 中学校 19.1	小学校 2.3 中学校 2.9	●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	ごはん		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	ぎゅうにく わかめ	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 あぶら	698 811	24.4 28.3	22.5 26.0	2.2 2.7	★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	ごはん		赤がれいの 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	ぎゅうにく	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 あぶら	658 753	26.9 30.9	16.4 18.1	2.4 2.8	●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	ごはん		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	ぎゅうにく	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 でんぶん	あぶら	604 694	23.4 26.9	14.1 15.7	2.3 2.6	●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	ぎゅうにく	トマト 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 とうがらし スイートコーン	コーンブレッド こむぎこ じゃがいも さとう でんぶん バナナチップ	あぶら	642 758	25.4 29.5	26.0 30.0	3.6 4.3	 ●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	ごはん		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	ぎゅうにく ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	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	628 717	20.3 22.9	16.2 17.7	2.6 3.0	●万葉の玉姫について…国府町国分寺で学校給食用に計画的に栽培されたたまねぎを「万葉の玉姫」といいます。このたまねぎは、日当たりがよい畑で作られているので、甘味があります。生産者の方が愛情を込めて作られた万葉の玉姫を味わってください。	
24	金	ごはん		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	ぎゅうにく	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	713 836	24.2 28.5	20.1 23.5	3.0 3.8	●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るといわれています。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	ごはん		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	ぎゅうにく	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ ほししいたけ しょうが	ごはん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	640 717	19.4 22.1	19.9 20.9	2.2 2.5	●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	ごはん		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	ぎゅうにく わかめ	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	658 734	26.7 28.6	15.1 15.4	2.8 3.4	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は、切干大根です。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	ぎゅうにく	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	544 651	26.4 31.7	18.7 22.0	2.9 3.6	●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	まめ 豆ごはん		あじの レモンソースかけ	くろぼっこのそぼろ煮 ほうれんそうの千草和え		あじ ぎゅうにく さつまあげ たまご	ぎゅうにく	にんじん さやいんげん 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 あぶら	671 776	25.5 30.0	15.6 17.5	3.4 4.0	●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。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。また、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。		