



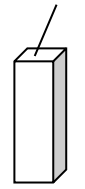
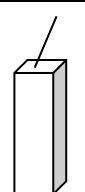
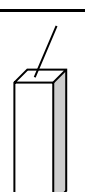
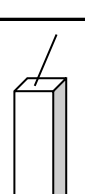
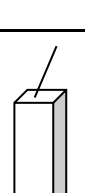
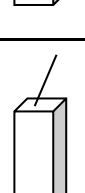
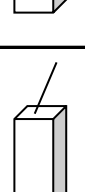
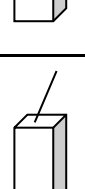
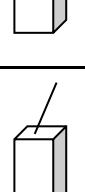
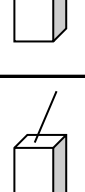
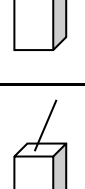
6月の予定献立表

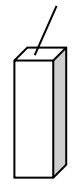
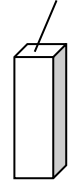
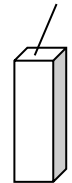
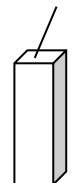
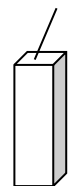
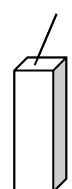
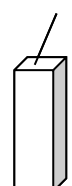
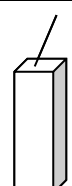
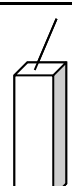
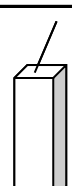
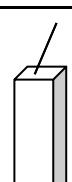
鳥取市の今月の給食のめあて

よくかんで食べよう

「6月は食育月間」

鳥取市立第一学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は た ら き ・ 六 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こ ん だ て し ゅ だ い 献立の主題とメッセージ 	
				主 菜	副 菜		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	月	ごはん		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 中学校 720	小学校 27.2 中学校 29.2	小学校 16.9 中学校 17.9	小学校 2.5 中学校 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 дайず を じ も と の う さ ん ぶ つ か こ う し せ つ や さ い ば け 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		しゅうまい	八宝菜 えだまめ 枝豆		ぶたにく いか しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさやえんどう キャベツ たけのこ	しょうが たまねぎ きくらげ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん		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以上使われています。1日に食べた 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 の宝庫です。	
3	水	うずまき パン		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 でんぶん しゃんしゃんゼリー	あぶら	703 833	25.8 29.9	20.0 22.7	3.3 3.9	★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 るとに、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です。	
4	木	ごはん		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	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん グリンピース ごぼう	たまねぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごはん さとう	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。	
5	金	ごはん		あじの甘酢漬	豆腐のすまし汁 きりぼしだいこん ふく 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 きりぼしだいこん えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん 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		げんまいい 玄米入りつくね	万葉の玉姫のすまし汁 ぶたにく 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 さといも 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。	
9	火	ごはん		やきにく 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	613 701	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。	
10	水	こめこ 米粉パン		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 みずあ ぎょう しもと すいさんかこうきょうしや ぼそなが 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		ぶたにく や 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 ワンタン さとう でんぶん	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		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 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ごぼう たまねぎ キャベツ	たけのこ ごぼう たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ でんぶん	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、親しまれて います。	
15	月	ごはん		はまちの照り焼き	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 とうがらし	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ えのきたけ	ごはん 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。	

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も 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 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	火	ごはん ご飯		とっとり 鳥取ジンジャー コロッケ	はるさめスープ アスパラとツナのサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 661 中学校 734	小学校 18.4 中学校 20.0	小学校 19.0 中学校 19.9	小学校 2.0 中学校 2.2	●アスパラガスについて・・・アスパラガスには、アスパラギン酸という成分が含まれ、病気に 対する抵抗力を高めたり、疲労回復の効果が あります。今が旬の鳥取市河原町産アスパラガスを使用し、サラダにしました。
17	水	だいせん めぐ 大山の恵み パン		オムレツ	トマトのスープ ぎゅうにく 牛肉となすの炒め物	いちごジャム	たまご ウインナー ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ なす にんにく	コッペパン じゃがいも さとう いちごジャム	あぶら	611 723	23.2 26.9	22.2 25.6	3.2 3.9	●大山の恵みパンについて・・・大山の恵みパンは、大山のふもとで栽培された大山小麦を胚芽やふすまなどの表皮をつけたままひいた「全粒粉」を2割使用したパンです。白い小麦のパンに比べてビタミンや無機質、食物せんいを多く取ることができます。
18	木	げんまい はん 玄米ごはん		あごのフライ	わかめのすまし汁 き ぼ だいこん 切干大根のソース炒め		あご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ ひうたけ もやし きりぼしだいこん	げんまいごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	568 721	19.9 27.0	12.5 16.3	2.1 2.6	★かみかみ献立★・・・今が旬の「あご」は、全国的にはトビウオと呼ばれる魚です。私たちが暮らしている山陰地方では「あご」と言う呼び名で親しまれています。初夏を代表するあごを今日はフライにしています。よくかみ味わって食べましょう。
19	金	ごはん ご飯		わかどりにく 若鶏肉のカレー焼き	あめだきとうにゅう 雨滝豆乳のポタージュ たこときゅうりのサラダ	らっきょう	とりにく ベーコン たこ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ らっきょう	ごはん マカロニ		675 786	24.7 28.6	19.5 22.2	2.0 2.6	★とっとりふるさと探検日～国府・福部～★今月の食材は、国府町雨滝のきれいな水で作られた「雨滝豆乳」を使用したポタージュと、福部町で今収穫の最盛期を迎えている特産の「らっきょう」の甘酢づけです。白く輝く福部町のらっきょうは砂丘の白い宝石と言われています。今日は粒らっきょうがついています。
22	月	ごはん ご飯		さばのしょうが煮	もずくのすまし汁 こまつなの煮びたし	しょう (小) あおうめ 青梅ゼリー	さば さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう しょう (小)あおうめゼリー		617 657	21.3 24.4	12.2 13.3	2.4 2.7	●こまつなについて・・・紫外線の強い時期になりました。こまつなに多く含まれるビタミンAは、粘膜や皮ふを守り、肌の健康を保つ働きがあります。今日は、さつま揚げや、新たまねぎと一緒に煮びたしにしているので、独特の苦味も和らぎ食べやすくなっています。
23	火	まめ はん 豆ごはん		あか 赤がれいのあんかけ	なすのみそ汁 ちぐさあ 千草和え		がれい あぶらあげ たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ なす キャベツ グリーンピース	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	670 772	27.5 32.0	18.6 21.1	3.5 4.1	●豆ごはんについて・・・八頭町産のグリーンピースを使用して豆ごはんにしました。グリーンピースは豆類の中でも食物せんいが豊富に含まれており、生活習慣病予防に期待できる食材です。グリーンピースを入れて炊くとほんのり甘く仕上がります。味わって食べましょう。
24	水	コッペパン		ケチャップソース ハンバーグ	オニオンスープ ジャーマンポテト	ちゅう (中) あおうめ 青梅ゼリー	とりにく ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ しめじ	コッペパン さとう じゃがいも ちゅう (中)あおうめゼリー	あぶら	597 754	23.9 27.6	20.1 22.9	3.3 4.2	●ドイツ料理について・・・現在砂の美術館では、「砂で世界旅行ドイツ編」が開催されています。今日はハンバーグやジャーマンポテトなどドイツをイメージできる料理を取り入れています。
25	木	ごはん ご飯		ハムカツ	とうふ 豆腐のみそスープ チンジャオロース		チキンハム とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが	ごはん パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	680 782	26.2 29.8	20.3 22.7	2.7 3.1	●チンジャオロースについて・・・チンジャオロースとは、細切りにした肉とピーマンを炒めた中華料理です。「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「ス」は細切りの意味があります。ピーマンはビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。
26	金	ごはん ご飯		さわらの薬味焼き	くろぼっこのそぼろ煮 きゅうりの梅おかか和え		さわら ぎゅうにく しろちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ うめ にんにく しょうが きゅうり えだまめ	ごはん ごんにやく さとう じゃがいも		675 779	28.4 33.3	15.3 17.1	2.2 2.7	●くろぼっこについて・・・鳥取市気高町逢坂で学校給食用に計画栽培されているじゃがいもの「くろぼっこ」が今年も登場します。逢坂地区は黒ぼく(黒土)で、昔から根菜などの野菜栽培が盛んです。今日はそぼろ煮にしました。ホクホクとしたくろぼっこを味わって食べてください。
29	月	ごはん ご飯		チキンフランク	アスパラカレー なつ 夏だいこんのサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく なし だいこん きくらげ きゅうり スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	745 869	25.6 29.8	22.8 26.6	2.8 3.4	●だいこんについて・・・だいこんには消化酵素が含まれ、消化を促進したり、胃もたれを防ぐ働きがあります。夏だいこんは冬のだいこんに比べ辛みを強く感じますが、この辛みも「がん」など生活習慣病の予防に良いと言われています。
30	火	ごはん ご飯		はまちのレモン ソースかけ	にらたまスープ キャベツのソテー		はまち たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にら ほうれんそう	レモン たまねぎ エリンギ キャベツ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	718 828	27.1 30.6	25.4 29.0	2.5 2.9	●はまちについて・・・はまちは、からだを作るもとになるたんぱく質とともに、脂質もありうま味のあるおいしい魚です。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちを揚げ、すっきりとレモンをきかせた甘酸っぱいソースをかけました。