



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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
2	月	6月は、食育月間です。「食育」とは、健康な食生活を送るための知識と食を選ぶ力を身につけることです。日ごろの食生活を見直してみましょう。	米粉パン		たまねぎ グラタン	野菜スープ シーフードサラダ		とりにく えび いか	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん	たまねぎ そらまめ コーン キャベツ きゅうり	こむぎこ じゃがいも	バター	小学校 648	33.1	384	3.5
														中学校 762	38.9	425	4.1
3	火	ながいもは、アミラーゼなどの消化酵素が多く含まれているため、食後の消化を助ける働きがあります。今日のながいもは、鳥取県産です。	はんご飯		あごの ごまフライ	キャベツと油揚げのみそ汁 長芋のカレーそぼろ煮		あご あぶらあげ ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく えだまめ えのきたけ	こめ こむぎこ ばんこ ながいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	660	28.5	337	2.5
														775	31.6	368	2.9
4	水	うめ、クエン酸がおおく含まれている食品で、体の疲れをとる働きがあります。梅を入れたたれで若鶏肉を焼きました。	はんご飯		わか 若鶏肉の 梅焼き	にら豚汁 五目豆		とりにく ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら いんげん	うめ たまねぎ しめじ れんこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら カシューナッツ	595	29.3	286	3.1
														717	35.3	306	3.7
5	木	とっとり鳥取では、「あご」と呼ばれているとびうお、このあごのすりみをつくられているのがあご竹輪です。こぼしい香りがします。あおのりとゆかりを入れて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 ゆば とうふ かつお	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ゆかり	えのきたけ たけのこ しめじ えだまめ	こめ こんにやく げんまい こむぎこ かたくりこ	あぶら	667	30.6	317	3.2
														中学校 東部総体のため給食中止			
6	金	ぎゅうにく、たんぱく質、脂質、鉄を含み栄養価の高い食品です。おもに、血、筋肉、骨をつくる食品です。じゃがいもと煮て肉じゃがにしました。	はんご飯		さばの しょうが焼き	にく 肉じゃが 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	しょうが たまねぎ えだまめ えのきたけ きゅうり うめ	こめ さとう こんにやく	あぶら	657	29.9	281	2.4
														中学校 東部総体のため給食中止			
9	月	たまねぎは、今が旬の野菜です。鹿野町産のたまねぎでソースを作りました。たまねぎには、硫化アリルが含まれていて、血液をさらさらにする働きがあります。	パイン入り大山 小麦コッペパン		豚肉の たまねぎソース	ミネストローネ アスパラガスのソテー		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン パイン	こめ こむぎこ じゃがいも しらたき マカロニ さとう	あぶら バター	607	24.4	296	3.6
														717	28.7	311	4.4
10	火	さやいんげんは、隠元禪師が中国から伝えこの名前がついたといわれています。1年に3度も収穫できるので3度めとも呼ばれています。カロテンを多く含むかぜやがんを予防する働きがあります。	はんご飯		いかの ねぎ焼き	ちくせんに 筑前煮 いんげんのごま和え		いか とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	にんにく たけのこ ごぼう れんこん えだまめ しいたけ キャベツ もやし	こめ さとう こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	579	28.3	312	2.3
														688	31.5	359	2.6
11	水	とっとりけんさん鳥取県産のいわしを油であげ、甘辛いしょうゆたれをかけました。いわしには、DHAがふくまれていて、脳の働きをよくします。残さず食べましょう。	はんご飯		いわしの かば焼き	にらたまみそ汁 こまつな 小松菜とツナの炒めもの		いわし たまご まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	650	26.7	337	2.3
														751	30.2	360	2.6
12	木	いま、しゅん、とっとりけんさん今が旬の鳥取県産のグリーンピースを入れて、豆ご飯をたきました。グリーンピースが大きく育って完熟したものがえんどう豆です。	まめ 豆ご飯		信田煮	あご団子汁 ほうれんそうのアーモンド和え		あぶらあげ とりにく あご たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース ねぎ	しょうが えのきたけ ごぼう キャベツ	こめ さとう こんにやく ばんこ	あぶら アーモンド	588	25.8	364	3.2
														690	30.3	394	3.6
13	金	じゃがいもは、スペイン人がジャワのジャガタラから長崎に伝えました。「じゃがいも」の名前も地名のジャガタラに由来するものです。日本で栽培されるようになったのは、明治のころからです。	むぎ 麦ご飯		あじの カレー揚げ	しん 新じゃがいものそぼろ煮 ピーマンの塩こんぶがらめ	あじさい ゼリー	ぎゅうにく うずらたまご あじ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが しめじ えだまめ	こめ むぎ こむぎこ さとう ゼリー じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	770	30.7	307	2.4
														898	34.4	321	2.5

2014年 6月 学校給食予定献立表



その2



【今月の鳥取市給食目標】

よくかんで食べよう！



とっとりリリっしかのがっこうきゅうしょく 鳥取市立鹿野学校給食センター

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 主に無機質 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	月	鹿野町産のそらめめを使用してポタージュを作りました。そらめめは、ビタミン、ミネラルがたくさん含まれています。疲れをとるはたらきがあります。	米粉パン		手作りハンバーグの トマトソース	そらめめのポタージュ コールスローサラダ		ぎゅうにく ぶたにく たまご そらめめ しろはなまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	とまと にんじん	ねぎ しめじ コーン きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも ばんこ さとう	あぶら ドレッシング バター	小学校 805	39.3	380	3.3
														中学校 959	45.8	416	3.7
17	火	鳥取県近海で水揚げされた、あじをフライにしました。あじは、「あじ」が良いのであじとつけられたと言われています。	ご飯		あじの青じそフライ	ほうれんそうともやしのみそ汁 じゃがいもきんぴら		あじ たまご とうふ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ほうれんそう	もやし しめじ えだまめ	こめ じゃがいも こんにやく さとう こむぎこ ばんこ	あぶら	622	26.3	312	2.3
														717	29.2	332	2.7
18	水	鹿野給食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いつも使われています。今日は、鳥取港で水揚げされたするめいもを入れてシーフードカレーにしました。	麦ご飯		白花豆コロッケ	シーフードカレー いろどりサラダ		しろはなまめ うずらたまご えび ほたてが いか かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とまと	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが なし きゅうり	こめ むぎ さとう	あぶら カレールー	740	25.3	305	3.6
														907	29.9	330	4.7
19	木	今月の食育の日「とっとりふるさと探検」は、鳥取市内全校で国府町のたまねぎ、福部町のらっきょうを使った献立メニューが登場します。国府町のたまねぎは、「万葉の玉姫」という愛称で呼ばれています。	ご飯		豚肉のらっきょうソース	万葉の玉姫のみそ汁 若竹煮		ぶたにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな いんげん	らっきょう たまねぎ えのきたけ たけのこ しめじ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	623	28.5	358	2.7
														745	33.2	394	3.4
20	金	鳥取港で水揚げがされたので、さわらを焼いて鹿野町産のみそでみそだれを作りました。味噌は医者いらずと言われるほど栄養価の高い食品です。	ご飯		さわらのみそだれかけ	あご竹輪とわかめのすまし汁 切干大根の煮物	メロン	さわら あご とうふ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きんぴら グリンピース メロン ほししいたけ えのきたけ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	622	28.0	317	2.5
														729	32.6	338	3.0
23	月	コッペパンに使用されている小麦は、鳥取県大山町で収穫された小麦を100%使っています。よく噛んで味わって食べましょう。	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の バジルソース	アスパラガスの米粉シチュー コロコロサラダ		とり ウインナー だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん バジル	たまねぎ ごぼう きゅうり しめじ コーン アスパラガス	こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	734	37.5	383	3.5
														875	46.3	430	4.1
24	火	鳥取市の酒の津でとれた「わかめ」のみそ汁に入れました。天然のわかめは、養殖のわかめより肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。	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 おからの炒り煮		あご たまご とうふ あぶらあげ おから みぞ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	うめ しろねぎ しょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ ごぼう ほししいたけ	こめ ばんこ さとう	あぶら ごま	632	28.4	350	3.3
														762	33.7	391	4.0
25	水	パンサンスーは、中華料理で「3種類の細切りの材料を和えたもの」という意味の料理です。今日は、きゅうり、もやし、にんじんが入っています。	ご飯		中華丼の具	豆腐のスープ パンサンスー		ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ きくらげ きゅうり キャベツ もやし えのきたけ	こめ かたくり さとう	あぶら ごまあぶら ごま	583	26.7	363	2.7
														679	29.4	393	3.3
26	木	旬の果物「びわ」には、ビタミンAが豊富に含まれています。葉はビタミンCが多く、薬にも使用されます。おへそ側からむくと皮がきれいにむけます。青谷町でとれたびわです。	麦ご飯		さばの塩焼き	かきたま汁 切干大根のソース炒め	びわ	さば たまご やきぶた ぶたにく ゆば	ぎゅうにゅう あおりの	こまつな にんじん ピーマン	えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ びわ	こめ むぎ	あぶら ごまあぶら	656	26.3	329	2.4
														783	32.3	370	2.8
27	金	牛肉を厚切り、油で揚げて、よく噛む献立にしました。健康な歯でよく噛むことは、全身の健康維持に大きな効果があります。30回噛むといわれています。	ご飯		かみかみ牛肉	新じゃがいものみそ汁 たけのこピリ辛		ぎゅうにく あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	にんにく たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ じゃがいも かたくり こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら	680	27.3	305	2.6
														825	32.4	330	3.1
30	月	ラーメンとは、中華めんとスープ、チャーシュー、味付けたまご、ねぎなど様々な具を組み合わせた料理です。給食のラーメンには、たくさんの種類の野菜がたっぷり入っています。鹿野町産のみそで味付けをしました。	米粉パン		しゅうまい	みそラーメン 中華炒め		ぶたにく ハム うずらたまご みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ にんにく もやし たけのこ コーン	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	656	31.3	329	3.7
														753	36.9	351	4.5

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、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。