



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				
1	木	6月は食育月間です。私たちが心も体も元気に過ごすためには、どのような食生活が望ましいでしょうか。食事を楽しみながら、この機会に考えてみましょう。来週の月曜日は『食育月間特別献立』を予定していますので、楽しみにしてください。	ごはん		ビーフコロッケ	オニオンスープ 日本海の幸サラダ		ぎゅうにく たまご たこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ きゃうり	こめ じゃがいも こむぎ パンこ	あぶら ドレッシング	小学校 671	20.5	326	2.0
2	金	鳥取港では、白いか、赤いか、するめいかと、様々ないかが水揚げされています。今日は、するめいかを焼き、ねぎだれをかけました。いかに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。	むぎ 麦ごはん		いかの ねぎだれかけ	豆腐しょうがのみそ汁 切干大根のソース炒め		いか とうふ とうにゅう みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ きりぼだいこん	こめ むぎ さとう	ごまあぶら あぶら	561	25.1	319	2.3
5	月	★食育月間特別献立～砂の美術館アメリカ献立～★今日は、今年の砂の美術館のテーマである、アメリカにスポットをあてた献立です。組み合わせると、鹿野センターオリジナルのハンバーガーができあがります。アップルパイは、アメリカの家庭で作られる定番の焼き菓子です。	大山小麦 パンズパン		トマトソース ハンバーグ	クラムチャウダー コールスロー	アップル パイ	ぎゅうにく ぶたにく たまご あさり ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん	たまねぎ サラダセロリ きゃうり キャベツ コーン	パン パンこ さとう じゃがいも アップルパイ	あぶら ドレッシング	810	31.0	365	2.8
6	火	今日は、鳥取県産の若鶏肉をから揚げにし、鳥取市福部町の特産物であるらっきょうを使ったソースをかけました。らっきょうは、今が収穫の最盛期を迎えています。	ごはん		若鶏肉の らっきょうソースかけ	新たまねぎのみそ汁 アスパラガスのしょうが炒め		とりにく みぞ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	にんにく らっきょう たまねぎ しいたけ もやし しょうが	こめ でんぶん こむぎ さとう	あぶら	677	23.9	281	2.8
7	水	はまちぎゆぎつとごはんは、鳥取県で水揚げされたはまちと、鳥取県産の牛肉を使った、地元の味がぎゅうと詰まったごはんです。鹿野町産のしょうががよく炒めることで、香りがよくなります。	はまち ぎゆぎつと ごはん		さわらの みそだれかけ	五目煮 いんげんのごま和え		ぎゅうにく はまちたまご さわら みぞ さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが れんこん えだまめ こんにやく ほししいたけ キャベツもやし	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	641	30.8	371	3.0
8	木	★かみかみ献立★…6月4日から10日は歯と口の健康週間です。今週はかみごたえのある料理や、カルシウムの多い食品を特に多く使っています。今日は、ロースカツや若竹煮を取り入れました。	ごはん		ロースカツ	豆腐のすまし汁 若竹煮		ぶたにく とうふ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのきたけ たけのこ しめじ	こめ こむぎ パンこ やきふ さとう	あぶら	677	28.5	315	2.5
9	金	今日の主菜は、八頭町で養殖されているやまめの塩焼きです。やまめは、生育環境に合う場所が少なく養殖が難しいため、山間部の観光地では高級食材として使用されています。今日は一人一尾ずつつまますので、上手に身をとって食べましょう。	ごはん		やまめの塩焼き	じゃがいものみそ汁 きぬさやと高野豆腐の 卵とじ	ヨーグルト	やまめ あぶらあげ みぞ とりこ こうどうふ たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら きぬさや	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	657	31.3	405	2.7
12	月	トマトは、甘み、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、ミネストローネに使用しています。	大山小麦 黒糖パン		若鶏肉の バジル焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト		とりこ ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	こむぎ キャベツ さとう じゃがいも	オリーブあぶら	577	23.5	288	3.1
13	火	たけのこは、漢字で「竹かんむり」に「旬」と書きます。旬とは「10日の期間」という意味があります。たけのこは土から顔を出し、10日ほどで竹になってしまうため、この漢字になったそうです。	ごはん		たらフライの タルタルソースかけ	けんちん汁 たけのこのピリ辛炒め		たら たまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ ごぼう たけのこ えだまめ	こめ こむぎ パンこ さとう こんにやく	あぶら マヨネーズ ごまあぶら	644	24.6	311	1.9
14	水	信田煮とは、油揚げを使った煮物のことをいいます。今日は、鳥取県産の煮干しでだしをとって煮詰めました。油揚げの風味と、煮干しのうま味が詰まった料理です。	ごはん		信田煮	いわしのつみれ汁 ほうれんそうの アーモンド和え		あぶらあげ とりこ いわし たまご みぞ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが えのきたけ たまねぎ もやし	こめ さとう でんぶん	アーモンド	605	25.6	365	2.8
15	木	今日は、いかやほたてを入れて、シーフードカレーにしました。じゃがいもやたまねぎ、トマトなど旬の食材もたっぷり使用して作っています。	むぎ 麦ごはん		チーズオムレツ	とっとりシーフードカレー いるどりサラダ		チーズ たまご うずらたまご ほたて いか かまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なし きゃうり	こめ むぎ じゃがいも さとう	カレールー あぶら	690	25.1	336	2.7
														826	29.1	357	3.2

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	金	★とっとり原木しいたけ献立★…鳥取県では、6月10日から17日を「きのこウィーク」として様々な催しが開催されています。鳥取市の学校給食でも、きのこウィークに原木しいたけを使用することになりました。鳥取の自然の恵みを味わいましょう。	とっとり原木しいたけの炊き込みご飯		かれのいのから揚げ	大豆もやしのみそ汁 茎わかめとらのオイスター炒め	とりにく えてか れい とうふ みぞ	ぎゅうにゅう くわかめ	にんじん ほうれんそう にら とうがらし	しょうが しいたけ ごぼう もやし しめじ たまねぎ しょうがにんにく	こめ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごまあぶら	小学校 584	26.6	349	3.1	
19	月	★ふるさと鳥取お宝献立～あごカツ～★毎月19日は食育の日です。今月のお宝食材は「あごカツ」です。鳥取県で水揚げされた「あご」のすり身をカツにした、新たなご当地グルメです。	米粉パン		あごカツ	新じゃがのポタージュ アスパラソテー	あご ベーコン	ぎゅうにゅう	グリーンピース にんじん アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	こめ さとう パンこ じゃがいも こめこ	あぶら バター	637	29.5	349	2.7	
20	火	今日は、鹿野町産のたまねぎを使ってソースを作り、オープンで焼き上げた豚肉にかけました。たまねぎには、血液をサラサラにする効果があるといわれています。	ご飯		豚肉のたまねぎソース	わかめと油揚げのみそ汁 じゃがいもきんぴら	ぶたにく あぶらあげ みぞ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ しめじ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	643	28.0	312	2.5	
21	水	いわしは、海水面近くを群れて泳ぐ魚で、古くから親しまれてきました。数十年前に比べて、いわしの漁獲量は減ってきているようです。今日は、魚が苦手な人でも食べやすくなるよう、鳥取県産のいわしをかば焼きにしました。	ご飯		いわしのかば焼き	にらたま汁 ほうれんそうのサラダ	いわし たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ もやし	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	667	25.2	293	2.0	
22	木	大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれています。発酵して納豆になると、ナットウキナーゼという酵素ができて血液をサラサラにする効果があると言われています。今日はスタミナ納豆です。ご飯と一緒に食べてください。	麦ご飯		スタミナ納豆	もずくのみそ汁 きゅうりの梅肉和え	メロン	とりにく なつとう みぞ シーチキン	ぎゅうにゅう もずく	とうがらし ねぎ にんじん	しょうがにんにく たまねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ うめ メロン	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	623	28.3	302	2.7
23	金	収穫したばかりの新じゃがいもは、皮が薄く、やわらかくてとてもおいしいです。じゃがいもは炭水化物を多く含み、ご飯の半分のエネルギー量があります。今日は、鹿野町産の新じゃがいもを使ってそば煮にしました。	梅ご飯		あじの青じそフライ	新じゃがのそば煮 塩こんぶとピーマンの炒め物	あじ たまご きゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	あおじそ にんじん ピーマン	うめ たまねぎ えだまめ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	あぶら ごま	678	27.8	315	3.1	
26	月	今日は、とっとり焼きそばを作りました。豚肉や野菜の他に、東部地区の特産物である豆腐竹輪を使っています。鳥取県産の食材をたくさん使用した一品です。	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	とっとり焼きそば 海藻サラダ	ぶたにく とうふ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり かいそう	かぼちゃ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ ちゅうかめん	あぶら	605	20.9	327	2.9	
27	火	すずきは、透明感のある白身で、味は淡泊ななか独特の風味があります。さしみ、塩焼き、ソテーなど様々な調理に合いますが、今日は鳥取産のすずきを、塩こうじ焼きにしました。	麦ご飯		すずきの塩こうじ焼き	なすのみそ汁 ながいものカレー炒め	すずき あつあげ みぞ ぶたにく にんにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ トマト	なす たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ むぎ こうじ ながいも でんぶん	あぶら カレールウ	567	25.1	317	2.2	
28	水	★かみかみ献立★…今日は、かみかみ献立として、たけのこやごぼうなどが入った筑前煮やきゅうりとたこの酢の物を作りました。ひと口30回を目標によくかむことを意識して食べてください。	ご飯		はまちの梅ソースかけ	筑前煮 きゅうりとたこの酢の物	はまち とりにく たこ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ たけのこ ごぼう れんこん えだまめ ほししいたけ きゅうり	こめ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく さきいも	あぶら ごま	694	27.1	293	2.0	
29	木	八宝菜は中華料理ですが、中華丼は日本生まれの中華料理風メニューです。昭和の始めごろ、東京の中華料理店で、お客さんから「ご飯に八宝菜をのせてくれ」と頼まれて作ったのがきっかけだそうです。	ご飯		中華丼の具	豆腐とチンゲンサイのスープ はるさめの炒め物	ぶたにく いか かまぼこ うすらたまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが たまねぎ きくらげ キャベツ えのきたけ	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごまあぶら あぶら	625	26.5	350	3.1	
30	金	びわは初夏が旬の果物です。皮膚や粘膜を正常に保つカロテンや、がん予防に効果があるとされるポリフェノールが豊富です。皮をむき、種を取り出して食べてください。	ご飯		あご竹輪の二色揚げ	ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮	あご ちくわ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう あおのり わかめ ひじき	にんじん ほうれんそう きぬさや	しそ たまねぎ しいたけ ごぼう びわ	こめ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	601	22.2	310	2.6	
													732	27.5	332	3.2	

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。