

6月 予定献立表



今月のめあて

よくかんで食べよう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	 こんだて 献立や食品のメッセージ 	献立				食べ物のはたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油 類
1	木	★【食育月間について】★ 今月は食育月間で、食生活について振り返ったり考えたりする月です。好き嫌いをせずに食べていますか？ マナーよく食べていますか？ 自分の食生活を振り返ってみましょう。	かむかむ わかめご飯		かれの から揚げ	豆腐竹輪のすまし汁 河原アスパラのごま炒め	(小)手作り カルビスゼリー	かれい とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ えのきたけ キャベツ パインアップル	こめ こむぎこ カルビス でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	(小) 648 (中) 672	(小) 26.1 (中) 27.7	(小) 307 (中) 320	(小) 3.4 (中) 3.8
2	金	★歯と口の健康週間について 6月4日から一週間は歯と口の健康週間です。歯を強くするためにはよくかんで食べることが大切なので、今月は特にかみごたえのある献立を取り入れています。今日の給食もしっかりかんで食べましょう。	ご飯		豚肉の バーベキューソース かけ	厚揚げとこまつなのみそ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく あつあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ なしビューレ にんにく しょうが	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	633 736	26.7 31.5	365 394	2.7 3.4
5	月	★【アメリカ献立】★ 今日は食育月間の特別献立です。世界の料理として、鳥取砂丘にある「砂の美術館」に展示されているアメリカの献立を取り入れました。クラムチャウダーは、二枚貝の入ったスープでアメリカの北東部を代表する料理です。ハンバーガーも、自分で作って食べましょう。	ハンバーガーパン		ハンバーガー パティ	クラムチャウダー ツナサラダ	一食ソース	あさり ぼたて ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん スイートコーン キャベツ	たまねぎ きゅうり スイートコーン キャベツ	ハンバーガーパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	750 874	28.5 32.1	538 591	3.2 3.7
6	火	★グリーンピースについて グリーンピースはえんどう豆が未熟な時にさやをむいて、やわらかい豆をとり出したもので、5月～6月にかけてが旬です。今日は、鳥取県産の新鮮なグリーンピースをご飯の中に入れました。	いちど 彩り豆ご飯		さわらの 竜田揚げ	じゃがいものみそ汁 高野豆腐の含め煮		あぶらあげ かまぼこ さわら みぞ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース にんじん ねぎ にら	しょうが たまねぎ さとう でんぶん じゃがいも	こめ こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	694 810	26.6 31.2	343 368	3.5 4.4
7	水	★ゆばについて ゆばは、豆乳を温めた時に表面にできる膜をとったものです。一鍋の豆乳から数枚しかとれないので貴重な食材です。給食では、国府町の雨滝で作られたゆばを使っています。	ご飯		若鶏肉の 梅みそ焼き	雨滝ゆばのすまし汁 切干大根の含め煮		とりにく とうふ ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きしほしだいこん うめペースト	こめ さとう ふ	あぶら	641 780	26.3 30.3	339 362	2.4 2.7
8	木	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は給食センターで、今が旬のとびうおを使い、かみごたえのあるさつま揚げを作りました。	ご飯		あごの かみかみ さつま揚げ	豚汁 ブロッコリーのおかか炒め		とびうお みぞ ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ さといも パンこ こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	644 725	29.6 33.9	302 321	2.3 2.9
9	金	★ビビンバの具について ビビンバは、韓国料理の一つで「混ぜるご飯」という意味があります。今日は、牛肉、ぜんまい、こまつな、にんじんなどが入った具だくさんのビビンバです。ご飯にのせて、よく混ぜて食べてください。	ご飯		ビビンバの具	ワントンスープ きゅうりともやしのナムル		ぎゅうにく ベーコン いと かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが だけのこ にんにく もやし ぜんまい きゅうり たまねぎ	こめ さとう ワントン	ごまあぶら ごま	631 703	23.3 25.9	327 349	2.1 2.7
12	月	★新じゃがについて 春から夏にかけて出回るじゃがいものことで、皮が薄く、水分が多くてやわらかいのが特徴です。今日は、河原町で作られた新じゃがをジャーマンポテトに使いました。	大山小麦 黒糖パン		ささみの フレーク焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト		ささみ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	コッパパン マカロニ こくとう じゃがいも コーンフレーク パンこ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	711 846	27.4 32.1	322 346	3.2 3.8
13	火	★八宝菜について 今日の八宝菜の中には、河原町産のキャベツやたまねぎをはじめ、鳥取県産のいか、豚肉、たけのこなど、色々な食材が入っています。野菜もたくさん使っているので、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとることができます。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 杏仁フルーツ		ぎょうざ ぶたにく うすらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが みかん たまねぎ たけのこ パインアップル	キャベツ しょうが みかん たまねぎ たけのこ パインアップル	こめ あぶら でんぶん あんにんどうふ	あぶら	678 830	23.7 29.7	311 336	1.8 2.5
14	水	★【とっとり115原木しいたけ献立】★ 鳥取県は、きのこの栽培や研究が盛んな所です。今週は、きのこウィークとして、県内でイベントが開催されます。今日は、きのこウィークに合わせて、「とっとり115」という原木しいたけを炒め物に入れました。	ご飯		たらフライの 梨ソースかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 とっとり原木しいたけ炒め	青梅ゼリー	たら とうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ きぬさや	なしビューレ たまねぎ しいたけ ごぼう	こめ こんにゃく あおうめゼリー	あぶら	665 769	23.6 27.7	394 436	2.7 3.1
15	木	★じゃがいもきんぴらについて 今日は、河原町と用瀬町産のじゃがいもを使ったきんぴらです。中のじゃがいもは、一度素揚げしてから調理しています。一度素揚げすることで、香ばしくておいしくなります。	ご飯		豚肉の ピリ辛焼き	もずくのすまし汁 じゃがいもきんぴら		ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが えのきたけ にんにく たまねぎ なしビューレ	こめ あぶら じゃがいも さとう	あぶら	615 724	22.5 26.4	269 279	2.3 2.9

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○鳥取市のホームページで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食レシピ」がご覧いただけます。



日	曜日	 こんだて　　しょくひん 献立や食品のメッセージ 	献　　立				食　　べ　　物　　の　　は　　た　　ら　　き						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリ グラム	塩　　分 グラム	
			主　　食	牛　乳	主　　菜	副　　菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果　　物	こく類・いも類 さとう・菓子					油　　類
16	金	★麦入りご飯について 今日は、お米に大麦を1割入れて炊いた麦入りご飯です。大麦は、お腹のそうじをしてくれる「食物繊維」がお米の10倍も含まれています。カレーにととてもよく合うのでしっかり食べてください。	麦入りご飯		いかのフライ 海そうサラダ		いか ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん たまねぎ　キャベツ にんにく　きゅうり スイートコーン なしビュール	こめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら	(小) 697 (中) 810	(小) 22.8 (中) 34.1	(小) 293 (中) 305	(小) 3.0 (中) 3.5		
19	月	★【ふるさととっとりお宝献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。5月のテーマは琴浦の「あごカツ」です。鳥取県の恵みを味わっていただきましょう。	 米粉パン		あごカツ アスパラのサラダ		とびうお　　たい たら いとこまほこ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ きゅうり スイートコーン	こめこパン じゃがいも		651 754	27.0 30.9	327 352	3.2 3.8	
20	火	★豚肉について 豚肉には、体を作る働きのあるたんぱく質はもちろん、疲れをとる働きのあるビタミンB1も豊富に含まれています。これからどんどん暑い時期になるので、しっかり食べてスタミナをつけましょう。	ご飯		豚キムチ いか団子のスープ 大学いも		ぶたにく いか とうふ たら	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ　もやし キャベツ　たまねぎ にんにく はくさいキムチ	こめ さつまいも さとう	あぶら	704 814	25.5 29.3	337 366	2.1 2.9	
21	水	★みそについて みそは、日本の伝統的な調味料の一つです。大豆に、こうじ菌と塩を混ぜて発酵させて作ります。給食では、佐治町で作られている手作りみそを使っています。	ご飯		さばのみそかけ 新じゃがの煮物 ハムともやしの甘酢和え		さば　　ロスハム ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	ごまあぶら ごま	694 802	29.9 34.8	304 323	2.8 3.4	
22	木	★じゃがいもについて 給食では、6月中旬から河原、用瀬、佐治地域で作られたじゃがいもを使う予定です。今日はご飯の中にじゃがいもが入っています。ほくほくとした食感を味わってください。	じゃがいもご飯		豆腐ハンバーグの おろしソースかけ 心のすまし汁 いりどり		あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	えだまめ　ごぼう だいこん　たまねぎ しょうが れんこん	こめ　　じゃがいも こんにゃく さとう やきふ	あぶら	619 678	24.1 26.6	493 516	3.6 3.8	
23	金	★あじについて あじは、味が良いから「あじ」と呼ばれるように、うまみが多くおいしい魚です。5月～7月が旬で、鳥取県でも多く水揚げされます。今日はあじを揚げて、さっぱりとしたレモンソースをかけました。	ご飯		あじの レモンソースかけ にらと豆腐のみそ汁 なすとひき肉の炒め物		あじ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ えのきだけ なす レモン	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	645 718	26.9 29.1	311 323	2.2 2.5	
26	月	★焼きそばについて 今日の焼きそばの中には、河原町産のたまねぎや、にんじん、もやしなどの野菜がたくさん入っています。コッペパンには喜んで食べてもよし、そのまま食べてもよしです。	大山小麦 コッペパン		しゅうまい 焼きそば いろいろサラダ	メロン	ぶたにく いとこまほこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　もやし メロン スイートコーン	コッペパン ちゅうかめん	あぶら	686 718	25.5 29.1	328 18	2.9 3.5	
27	火	★ミニトマトについて トマトの色が赤いわけは、太陽の光をたくさん浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンには、体の中をきれいにし病気を予防する働きがあります。今日は、鳥取県産のミニトマトがついています。	ご飯		あごのかば焼き 酒ノ津わかめのすまし汁 ピーマンのみそ炒め	ミニトマト	とびうお　ぶたにく みそ かまほこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ピーマン にんじん トマト	たまねぎ しょうが たけのこ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	654 731	28.4 30.9	298 315	2.7 2.9	
28	水	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。よくかんで食べると歯の病気を予防したり、脳の働きを良くしたりと体に良いことがたくさんあります。	梅ちりご飯		若鶏肉の から揚げ なすのみそ汁 かみかみきんぴら	メロン (西郷小)	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす　たまねぎ れんこん　えだまめ ごぼう　メロン	こめ でんぶん　さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら	724 822	26.5 30.3	355 387	3.7 4.5	
29	木	★酢について 酢は、日本だけでなく世界中で親しまれている調味料です。現在では、米酢、黒酢、りんご酢など原料によって様々な酢があります。夏バテを防止したり、食欲を増進させる効果があるため、特に暑い時期の給食に積極的に取り入れています。今日は、和え物の味付けに酢を使いました。	ご飯		あじの カレーニエル じゃがいものそぼろ煮 こまつなののり酢和え		あじ ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう のり	パセリ さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ　でんぶん じゃがいも こんにゃく	バター あぶら	677 781	26.7 31.4	325 342	2.2 2.4	
30	金	★スタミナ焼肉について 今日は、鳥取県産の豚肉と野菜をみそやしょうゆ、ケチャップなどの調味料で炒めた焼肉です。疲れをとり、スタミナをつける働きのあるにんにくが入っています。隠し味には、佐治町産の梨ビュールを入れました。	発芽玄米入り ご飯		スタミナ焼肉 スーミータン 炒めナムル		ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　なしビュール しょうが　にんにく キャベツ　もやし スイートコーン	こめ はつかげんまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	621 716	27.6 30.9	300 320	3.2 3.9	