



# 6月の予定献立表



## よくかんで食べよう



日曜日	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				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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
1	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	たまねぎのみそ汁 じゃがいものカレー煮		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ えのきたけ	ごはん ふ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	小学校 589	小学校 20.2	小学校 13.5	小学校 2.2	●じゃがいものカレー煮について…だんだん暑くなり、食欲が落ちやすい時期になりました。食欲がなくなると、体調が崩れ、病気にもかかりやすくなります。カレー粉には消化を助けたり、食欲を増進したりする効果があります。少しでも食欲が増すように、今日はじゃがいもの煮物にカレー粉を入れてあります。
2	金	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん とうがらし	たまねぎ えだまめ らっきょう しょうが しろねぎ	ごはん さとう でんぷん こんにやく	あぶら	小学校 625	小学校 23.9	小学校 16.1	小学校 2.2	●雨滝ゆばについて…鳥取市の観光名所の一つである雨滝は、毎年6月第一土曜日に滝開き祭を行います。壮大な滝を背景に、地域の伝統芸能である「因幡の傘踊り」が行われます。明日の祭りにちなんで、献立に雨滝ゆばのすまし汁を取り入れました。
5	月	ごはん		はたはたの から揚げ	ごもくに 五目煮 たこの酢のもの		はたはた たこ とりにく こうやとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	小学校 637	小学校 25.0	小学校 15.6	小学校 1.9	★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歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む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「たこ」やカルシウムを多く含む「はたはた」を使用しました。はたはたは、頭から尾まで食べられるように調理しています。
6	火	ごはん		しゅうまい	さけ 酒ノ津わかめのスープ チャプチェ		ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく もやし しろねぎ	ごはん パンこ はるさめ こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら	小学校 630	小学校 22.6	小学校 15.0	小学校 2.4	●酒ノ津わかめについて…給食で使用しているわかめは、気高町酒ノ津漁港の漁師さんが素潜りで収穫したものです。酒ノ津の海で育った天然のわかめは、肉厚で弾力があり、歯ごたえがあるのも特徴です。市場に出回るわかめのうち、天然ものは4%にも満たないので、とても貴重です。味わっていただきましょう。
7	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		アメリカンソース ハンバーグ	チキンスープ キューカンバーサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス にんにく にんじん トマト	キャベツ りんご エリンギ きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう じゃがいも パンこ	ドレッシング	小学校 562	小学校 25.6	小学校 19.8	小学校 3.1	★砂の美術館献立★…鳥取市が全国に誇る観光スポットの鳥取砂丘では、現在、砂の美術館「砂で世界旅行・アメリカ編」が開催されています。今日は、アメリカ編にちなんで献立を出しました。給食を食べながら、諸外国の料理についても理解を深めてみましょう。
8	木	ごはん		あじのレモン煮	とうふ 豆腐のすまし汁 かみかみきんぴら		あじ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	レモン たまねぎ グリーンピース ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	小学校 591	小学校 25.7	小学校 11.8	小学校 2.2	★かみかみ献立★…よくかむことで、だ液がたくさん出て、虫歯の予防になったり、消化や吸収をよくしたりします。児童生徒のみなさんのよりよい成長をうながすためにも、よくかむことは大切です。普段からかむことを意識して食べましょう。
9	金	ごはん		はまちのしょうが だれかけ	えのきと厚揚げのみそ汁 ながいもの含め煮		はまち みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが えだまめ だいこん えのきたけ たまねぎ	ごはん こむぎこ ながいも でんぷん さとう	あぶら	小学校 702	小学校 26.4	小学校 22.8	小学校 2.1	●しょうがについて…学校給食では、気高町瑞穂地区で栽培されたしょうがを使って、瑞穂地区の栽培の歴史は400年以上あります。しょうがには、魚の臭みを消す効果があります。魚が苦手な人でも食べやすいように、今日は、はまちにかけるたれの中に入れました。
12	月	ごはん		とりにく 鶏つくねのとっとり 115原木しいたけ だれかけ	なすと油揚げのみそ汁 きゅうりの梅肉和え		とりにく あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しいたけ キャベツ なす うめ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	あぶら	小学校 639	小学校 23.8	小学校 16.4	小学校 2.7	★とっとり115原木しいたけ献立★…鳥取県を代表する原木しいたけの「とっとり115」を給食に使用しました。このしいたけは、他のものと比べ肉厚でうまみが濃い特徴があります。それを生かしたたれを作り、鶏つくねにかけました。地元の恵みに感謝しながらいただきます。
13	火	ごはん		たら たらのフライ	あご竹輪のすまし汁 チンゲンサイの塩こうじ炒め		たら あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし	ごはん しおこうじ パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 604	小学校 22.1	小学校 13.9	小学校 2.1	●あご竹輪について…鳥取県ではとびうおを「あご」と呼び、初夏の訪れを告げる味覚として親しまれています。あご竹輪は、香ばしい香りとしっかりとしたかみごたえが特徴で、鳥取の特産品にもなっています。あごのうまみたっぷりのすまし汁を味わってください。
14	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ドライカレー	オニオンスープ ブロッコリーの温サラダ		ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ スイートコーン	コッペパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 579	小学校 25.3	小学校 21.1	小学校 3.4	●たまねぎについて…国府町国分寺で学校給食用に計画栽培されている玉ねぎが、収穫時期を迎えました。旬のたまねぎは水分が多く、しゃきしゃきとした食感です。収穫時期ならではのおいしさを味わってほしいと思います。たまねぎの成分には、血液をきれいにする働きがあるので、疲労回復に役立ちます。
15	木	ごはん		とっとり 鳥取しょうが コロッケ	あじのつみれ汁 高野豆腐の煮物		あじ みそ ぶたにく こうやとうふ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ えのきたけ しろねぎ しょうが	ごはん さとう こむぎこ じゃがいも パンこ	あぶら	小学校 666	小学校 24.3	小学校 18.4	小学校 2.3	●あじについて…あじは今が旬の魚で、カルシウムを多く含んでいます。また、からだの成長を助ける働きのあるビタミンB2も多く、成長期にしっかり食べたい食材の一つです。今日は、鳥取の郷土料理のつみれ汁にしました。

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。



# 6月の予定献立表



## よくかんで食べよう



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				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	たんぱく質	脂質	食塩		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						kcal
16	金	ごはん		いわしの梅煮	肉じゃが はりはり和え		いわし ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	うめ きゅうり たまねぎ たくあん グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		あぶら	小学校 701	小学校 24.8	小学校 18.1	小学校 3.0	●梅について・・・「ごはんに梅干しを入れれば腐らない」と言われますが、梅に含まれるクエン酸には、抗菌作用や殺菌作用があります。そのため、薄めた梅酢で魚を洗ったり、煮物や煮魚に使用したりと、昔から家庭に伝わる食中毒対策としても生活の中に取り入れられています。
19	月	ごはん		あごカツ	新たまねぎのみそ汁 らっきょうサラダ		あご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ らっきょう キャベツ しょうが	ごはん ふ パンこ こむぎこ		あぶら ドレッシング	小学校 651	小学校 20.4	小学校 17.7	小学校 2.4	★ふるさと鳥取お宝献立★・・・毎月19日は「ふるさと鳥取お宝献立の日」です。鳥取県内のおいしい食材を給食を通して紹介します。今月は、鳥取県琴浦町が発祥の「あごカツ」を紹介します。あごカツは、飛魚をすり身にして、パン粉をつけカツにしたものです。今日は給食用にアレンジしました。
20	火	ごはん		信田煮	そうめんのすまし汁 こまつなとさつま揚げのうま煮	(小) 青梅ゼリー	さつまあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ スイートコーン グリーンピース	ごはん さとう そうめん さといも (小)あおうめゼリー		あぶら	小学校 673	小学校 21.5	小学校 14.9	小学校 2.8	●そうめんについて・・・日本の麺の食文化の始まりはそうめん、日本の伝統食の一つです。そうめんは主に熱や力のもとになります。そうめんは手延べと機械の2種類の製法があり、手延べそうめんは、時間をかけて生地をこね、熟成と延ばしを繰り返すことによりこしが強く、つるつるとした食感になります。
21	水	大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	グリーンポタージュ キャベツのソテー		ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ エリンギ	コッペパン じゃがいも		オリーブあぶら	小学校 635	小学校 25.8	小学校 23.9	小学校 3.3	●ブロッコリーについて・・・今日のポタージュの緑色は、ブロッコリーによるものです。この時期、山開きが行われる大山などの夏山をイメージして、グリーンポタージュを作りました。ブロッコリーは、カロテンやビタミンCが多いので夏かせ予防に役立ちます。
22	木	ごはん		チンジャオロース	きくらげとはるさめのスープ 枝豆		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ えだまめ しょうが きくらげ たまねぎ	ごはん はるさめ さとう		あぶら	小学校 585	小学校 21.3	小学校 12.8	小学校 2.4	●枝豆について・・・枝豆は、大豆を未熟うちに収穫したものです。枝豆には、大豆になるとなくなってしまうビタミンCが豊富です。ビタミンCには肌を美しく保つ働きがあります。夏の強い紫外線が肌を傷つきやすい今の時期にぴったりの食材です。
23	金	ごはん		さけの塩焼き	にらのみそ汁 炒りどり		さけ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	えのきたけ たまねぎ たけのこ グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		あぶら	小学校 588	小学校 28.4	小学校 11.6	小学校 2.5	●にらについて・・・にらの原産地は、モンゴルの草原地帯です。再生能力が高く、一株から10回も収穫でき、いくらつんでも伸びてきます。にらにはビタミンAが豊富に含まれるので、夏かせ予防におすすめです。また、体力回復効果があるビタミンB1を多く含むので、午後からも元気に過ごせるように、みそ汁に取り入れられました。
26	月	ごはん		はまちの照り焼き	もずくのみそ汁 牛肉となすの炒め物		はまち みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ なす しょうが	ごはん さとう		あぶら	小学校 632	小学校 24.2	小学校 16.3	小学校 2.6	●なすについて・・・なすをはじめとする夏野菜は、全般にからだを冷やす効果があります。なかでもなすの効果は大きく、暑さに負けそうときや、からだのほてりやのぼせが強いときに食べると効果があります。今日は、なすと相性のよい牛肉と一緒に炒めました。
27	火	ごはん		ミートボール	ポークカレーシチュー くきわかめ和え		ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にんにく りんご きゅうり しょうが キャベツ	たまねぎ なし にんにく りんご きゅうり しょうが キャベツ	ごはん パンこ さとう じゃがいも		あぶら	小学校 721	小学校 22.9	小学校 18.2	小学校 3.6	●くきわかめについて・・・くきわかめは、わかめの中心の部分です。わかめには歯や骨を作るカルシウム、全身に酸素を運ぶ役割を持つ鉄分、ホルモンの分泌を促すヨウ素など、子どもたちの成長や発育に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。
28	水	大山小麦 全粒パン		チキンカツ	ミネストローネ ごぼうサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ ごぼう にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マカロニ パンこ さとう 小むぎこ		あぶら	小学校 589	小学校 24.6	小学校 19.6	小学校 3.4	★かみかみ献立★・・・今日のかみかみ食材は、ごぼうです。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。よくかむことで、運動機能がアップし、力がより発揮できたり、バランス感覚を養ったりすることができます。普段の生活から、かむことも意識してみてください。
29	木	まめ 豆ごはん		さばのしょうが煮	じゃがいものみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮	(中) 青梅ゼリー	さば あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう (中)あおうめゼリー		あぶら	小学校 645	小学校 24.7	小学校 15.7	小学校 3.4	●豆ごはんについて・・・グリーンピースが旬の時期になりました。グリーンピースの香りや色とともに、季節の味を楽しんでください。また、グリーンピースには、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。残さず食べましょう。
30	金	ごはん		春巻き	豆腐とほうれんそうのスープ 豚肉のキムチ炒め		とうふ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら	もやし はくさい しそねぎ たけのこ キャベツ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう		あぶら	小学校 684	小学校 19.7	小学校 23.0	小学校 2.6	●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、とうがらしやにんにくなどを一緒に漬け込んだ韓国を代表する漬物です。キムチに含まれるにんにくには、食欲増進や疲れをとる働きがあります。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。

※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」「給食レシピ」がご覧いただけます。