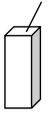
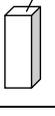
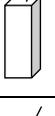
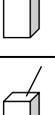
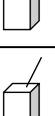
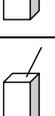
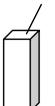
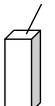
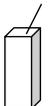
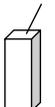
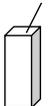
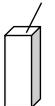
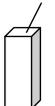
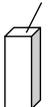
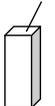
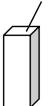
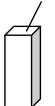




日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ 菌をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	木	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	たまねぎのみそ汁 じゃがいものカレー煮		とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ えのきたけ	ごはん ふ さとう じゃがいも こんにゃく	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、体調が崩れやすく、病気にもかかりやすくなります。カレー粉は消化を助けたり、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います。
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 ぎゅうにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	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 でんぶん こんにゃく	あぶら	625	23.9	16.1	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が行われます。壮大な滝の奥にある源泉に程近いところの澄みきった水を使って、雨滝ゆばが作られます。今日は、雨滝ゆばのすまし汁です。
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 こうやどうふ 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	ごはん こんにゃく こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	637	25.0	15.6	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んだ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 とりにく こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	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 こんぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら	630	22.6	15.0	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、歯ごたえがあるのが特徴です。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 ぎゅうにく	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 たまねぎ 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	562	25.6	19.8	3.1	★ 砂の美術館献立 ★…鳥取市が全国に誇る鳥取砂丘では、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だ献立です。給食を食べながら、日本の食文化と比べて国際理解を深めましょう。
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 こんにゃく さとう	あぶら	591	25.7	11.8	2.2	★ かみかみ献立 ★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかむことで、だ液がたくさん出て、虫歯予防になったり、消化や吸収を促します。この他にも脳のはたらきを活発にするため、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
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 でんぶん さとう	あぶら	702	26.4	22.8	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、瑞穂地区での栽培の歴史は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、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 ぶたにく 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 なす うめ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら	639	23.8	16.4	2.7	★ とっとり115原木しいたけ献立 ★…地域との連携の一つとして、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。地元への恵みに感謝しながらいただきましょう。
13	火	ごはん		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 しほこうじ パンこ こむぎこ	あぶら	604	22.1	13.9	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		ぎゅうにく ぶたにく だいた	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 ドレッシング	あぶら	579	25.3	21.1	3.4	●たまねぎについて…今日は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たっぷり使った「オニオンスープ」です。この時期のたまねぎは水分が多く、みずみずしい食感です。生産者の方が愛情を込めて作られたおいしいたまねぎを味わってください。
15	木	ごはん		とっとり 鳥取しょうが コロツケ	あじのつみれ汁 高野豆腐の煮物		あじ みそ こうやどうふ とりにく だいた	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 こんぎこ じゃがいも パンこ	あぶら	666	24.3	18.4	2.3	●あじについて…あじは今の旬の魚です。カルシウムやビタミンB2を多く含んでいます。これらの栄養素は、からだの成長を促す働きがあるので、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。



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・ 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	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					
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 グリンピース キャベツ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう		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上手く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	651	20.4	17.7	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。給食を通して鳥取県内のおいしい食材を紹介します。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、パン粉をつけて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	しょう(小) 青梅ゼリー	さつまあげ とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	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		673	21.5	14.9	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。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。そうめんは、おもに熱や力のもとになります。
21	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	グリーンポターージュ キャベツのソテー		ベーコン とりこ 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	635	25.8	23.9	3.3	●ブロッコリーについて・・・今日のポターージュの緑色はブロッコリーによるものです。6月には大山をはじめ各地で山開きが行われるので、夏山をイメージしてグリーンポターージュを作りました。ブロッコリーは、カロテンが多いので夏かぜ予防に役立ちます。
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 えだまめ 枝豆		ぶたにく	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	ごまあぶら	585	21.3	12.8	2.4	●枝豆について・・・枝豆は大豆を未熟なうちに収穫したものです。枝豆には大豆に含まれていないビタミンCが豊富なので、肌を美しく保ちます。夏の強い紫外線で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 とりこ	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 グリンピース	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	588	28.4	11.6	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。そこで鍛えられたのが、再生能力です。一株から10回も収穫でき、いくらつんでも伸びてきます。にらは、体力回復効果があるビタミンB1を多く含んでいます。今日はみそ汁に取り入れしました。
26	月	ごはん		はまちの照り焼き	もずくのみそ汁 ぎゅうにくとなすの炒め物		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	632	24.2	16.3	2.6	●なすについて・・・なすは、夏野菜の一つで、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 とりこ 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 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	721	22.9	18.2	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。わかめには菌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、児童生徒のみなさん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	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		チキンカツ	ミネストローネ ごぼうサラダ		とりこ 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 さとう	あぶら	589	24.6	19.6	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、力がより発揮したり、バランス感覚を養うことができます。運動練習と合わせて、かむことも意識してみてください。
29	木	まめ はん 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	ちゅう(中) 青梅ゼリー	さば あおだいず 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 グリンピース	ごはん じゃがいも さとう (中)あおうめゼリー		645	24.7	15.7	3.4	●豆ごはんについて・・・グリンピースが旬の時期になりました。グリンピースの香りとともに、季節の味を楽しんでください。グリンピースには、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。
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 とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう にら とうがらし	もやし はくさい しろねぎ たけのこ キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ はるさめ さとう	あぶら	684	19.7	23.0	2.6	●キムチについて・・・キムチは、白菜などの野菜を塩漬にして、とうがらしや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と一緒に炒めました。

※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。