



6月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて
よくかんで食べよう



6月は「食育月間」です。給食では、食育月間特別献立として「万葉の里献立」を予定しています！



鳥取市立湖東学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	金	ご飯		いわしの梅煮	にらのみそ汁 チンゲンサイのカレー炒め	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	うめ たまねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 650	小学校 22.5	小学校 19.2	小学校 2.5	●にらについて・・・にらは、寒さや暑さに強く、同じ株から何度も収穫できる生命力の強い野菜です。また、にらの香りに含まれるアリシンという成分は、胃腸の働きを助け、疲労回復に効果があります。今日は、みそ汁ににらを使用しました。	
<p>6月4日～10日「歯と口の健康週間」 かみごたえのある料理に のマークをつけています。1口30回を目標に意識してよくかんで食べましょう！</p>																	
4	月	ご飯		らっきょう入り酢豚 	もずくのスープ キャベツのアーモンド炒め	ぶたにく もずく	ぎゅうにゅう	きぬさや トマト にんじん	らっきょう たまねぎ えのきたけ しろうねぎ キャベツ きゅうり	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら アーモンド	666 764	24.8 28.5	20.5 23.2	2.3 2.5	●らっきょう入り酢豚について・・・今日から歯と口の健康週間です。初日の今日は、らっきょうの歯ごたえを生かして、かみごたえのある酢豚を作ります。よくかんで食べると、消化吸収がよだけでなく、歯並びがよくなったり、脳が活性化されたりよいことがたくさんあります。一口30回を目標に意識してよくかんで食べましょう。	
5	火	万葉の里献立 玄米ご飯		ますの塩焼き	万葉のすまし汁 さといもと万葉の玉姫の含め煮	ます ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ まいたけ	けんまいごはん ふ さといも さとう		602 692	28.2 32.8	12.7 13.9	2.0 2.3	★食育月間特別献立～万葉の里献立～★鳥取市国府町にゆかりのある詩人「大伴家持」が今年生誕1300年になるのを記念して、「万葉の里献立」です。大伴家持が生きた奈良時代の食文化である、川魚のますや、さといも、国府町産のたまねぎ(万葉の玉姫)を献立に取り入れられました。	
6	水	大山小麦 コッペパン		フランクフルト	アスパラときのこのスープスパゲッティ れんこんサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり れんこん	コッペパン スパゲッティ	ドレッシング	603 725	24.5 29.2	22.5 26.5	3.2 4.1	●れんこんについて・・・歯と口の健康週間3日目は、かみごたえのあるれんこんをサラダに取り入れられました。れんこんは水をたっぷり張った田んぼで育てた野菜です。穴が開いていて、見通しが効くことから縁起物として正月料理に用いられます。	
7	木	ご飯		あご天カツ	こまつなのみそ汁 昆布の五目煮	あご みそ だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ えだまめ ごぼう	ごはん でんぶん パンこ さとう じゃがいも	あぶら	647 737	24.4 28.0	15.3 16.1	2.5 3.0	●あごについて・・・初夏を告げる魚とされるとびうおを鳥取県では、あごと呼びます。あごは、運動量が非常に多いため、脂肪分が少なく、すり身にするとかみごたえが出ます。今日は、あごのすり身にパン粉をつけて揚げた、「あご天カツ」です。よくかんで食べましょう。	
8	金	ご飯		はまちのみりん焼き	豆腐としいたけのすまし汁 かみかみきんぴら	はまち とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	たまねぎ しいたけ ごぼう しょうが	ごはん こんにやく さとう さとう しょうが	あぶら	714 774	29.2 34.2	18.4 20.9	1.9 2.3	●さくらんぼについて・・・さくらんぼは桜の木になる実ですが、一般的に観賞されるソメイヨシノとは違う品種の木です。旬は、ちょうど梅雨の時期で、5月後半から6月にかけて収穫されます。今日のデザートはさくらんぼゼリーです。	
11	月	湖東中生徒作成献立① ご飯		若鶏肉のから揚げ ツナサラダ	ミネストローネ	とりにく ウイナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ ブロッコリー トマト	たまねぎ にんにく キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	654 787	21.7 26.4	19.7 24.7	2.4 2.9	湖東中生徒作成献立 今日の献立は、昨年度の全国学校給食週間に湖東中学校の生徒が考えた献立です。献立のテーマは、「かぜに負けない体づくりに」で免疫力を高めるビタミンやかぜに対する抵抗力を高めるたんぱく質がしっかりとれるように工夫されています。	
12	火	ご飯		さばのみそ煮	五目煮 はりはり和え	さば とりにく さつまあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ ごぼう たくあん きゅうり もやし えだまめ	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	656 760	26.3 30.4	15.1 16.8	2.3 2.7	●さばについて・・・鳥取市はさばの消費量全国5位に入ります。焼きさばやさばのこうじ漬けなどのさばを使った郷土料理も多く、さばは身近な食文化の一つです。今日は、鳥取県産のさばを油で揚げて甘辛いたれをかけました。	
13	水	大山小麦 コッペパン		ドライカレー	オニオンスープ ジャーマンポテト	ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく	コッペパン じゃがいも	あぶら	613 736	26.6 31.7	22.9 27.1	3.4 4.0	●大豆について・・・大豆は、生では消化が悪く、長期保存ができないため、乾燥させて保存することにより一年中食べられてきました。今日は、鳥取県産の大豆をパンに合うようにドライカレーの具に使用しました。	
14	木	ご飯		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	ほうれんそうのみそ汁 白ねぎのしょうが煮	さわら あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ しろうねぎ しょうが	ごはん さとう	ノンエッグマヨネーズ	635 734	24.0 28.0	19.7 22.5	2.2 2.6	●さわらについて・・・さわらは、成長とともに名前が変わる出世魚です。身がやわらかく、味にくせのない白身の魚で、刺身や塩焼き、みそ焼きなどいろいろな食べ方が楽しめる魚です。今日は、ノンエッグマヨネーズ焼きにします。	

*本日の食材は鳥取県産の食材を使用する予定です。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

鳥取市の今月の給食めあて
よくかんで食べよう



6月は「食育月間」です。給食では、食育月間特別献立として「万葉の里献立」を予定しています！



鳥取市立湖東学校給食センター

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
15	金	ご飯		揚げぎょうざ	酒ノ津わかめのスープ ながいものピリ辛炒め		とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし	たまねぎ もやし しろうねぎ えだまめ キャベツ	ごはん さとう あぶら こむぎこ ながいも でんぶん	小学校 638	小学校 19.6	小学校 17.9	小学校 2.1	●ながいもについて…鳥取県の特産品の一つ「砂丘ながいも」は、西日本一位の生産量で、中部の砂丘地帯で栽培されています。ながいもは、生のまま刻めばシャキシャキ、すりおろせばネバネバ、加熱するとホクホクと調理法を変えることで様々な食感が楽しめます。	
18	月	ご飯		さばの甘辛だれかけ	沢煮椀 いかとキャベツの酢の物		さば ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ほししいたけ	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ さとう	小学校 640	小学校 25.7	小学校 18.1	小学校 2.0	★かみかみ献立★…沢煮椀は、細切りにした肉や野菜を使った汁物です。今日は、かみかみ献立にちなんで、鳥取県産のたけのこや干しいたけなどのかみごたえのある具材を多く使っています。	
とっとりふるさと探検献立																	
19	火	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	新たまねぎのみそ汁 河原アスパラガスの炒め物		はまち とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンアスパラガス	たまねぎ しめじ もやし	ごはん あぶら しほこうじ さとう でんぶん	小学校 641	小学校 25.4	小学校 18.6	小学校 1.9	★とっとりふるさと探検献立★…今月のふるさと探検は、河原町産の『グリーンアスパラガス』です。アスパラガスは、成長が早い野菜で、収穫のピークを迎えるころには、一日に10cmも伸びるそうです。今日は、牛肉と一緒に炒め物で味わいましょう。	
20	水	大山小麦 全粒パン		ミートボール	じゃがいものポタージュ キャベツのソテー		ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ グリーンピース チンゲンサイ キャベツ	ごはん あぶら コッペパン じゃがいも さとう	小学校 643	小学校 25.2	小学校 21.5	小学校 3.4	●じゃがいもについて…新じゃがのおいしい季節になりました。じゃがいもは、エネルギーのもとになる炭水化物を多く含みます。今日は、鳥取県産のじゃがいものペーストを使って、じゃがいものポタージュを作ります。	
21	木	ご飯		枝豆と豆腐の メンチカツ	あご竹輪のすまし汁 きゅうりの梅和え		とうふ とりにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ うめ	ごはん あぶら パンこ でんぶん そうめん さとう	小学校 626	小学校 20.4	小学校 14.6	小学校 2.7	●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が豊富に含まれて、夏の強い日差しから、肌を守る働きがあります。今日は、豆腐と鶏肉を使ったメンチカツに枝豆がたっぷり入っています。	
22	金	ご飯		豚肉のスタミナ炒め	いわしのつみれ汁 ひじきの炒り煮		ぶたにく いわし みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	もやし キャベツ にんにく たまねぎ ごぼう しょうが しろうねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	小学校 621	小学校 25.9	小学校 16.1	小学校 2.6	●豚肉について…豚肉は、牛肉や鶏肉などに比べて、ビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、体の中でエネルギーを作る時に必要で、疲れにくい体づくりに欠かせない栄養素です。今日は、豚肉をにんにくの入った塩だれで炒めました。	
25	月	ご飯		あじの煮付け	さといものみそ汁 切干大根のソース炒め		あじ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ	たまねぎ きりほしだいこん キャベツ	ごはん あぶら さといも ふ さとう	小学校 609	小学校 25.9	小学校 11.9	小学校 2.5	●あじについて…あじは、今が旬の魚です。あじのような背の青い魚の脂には、脳の働きを活発にさせ、血液の流れをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という成分が多く含まれています。健康な体をつくるためにも、旬の魚をすすんで食べましょう。	
湖東中生徒作成献立②																	
26	火	ご飯		豚肉のトマトソースかけ	色どり星型スープ カラフルサラダ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり スイートコーン	ごはん あぶら パンこ さとう こめこマカロニ	小学校 722	小学校 22.2	小学校 21.5	小学校 2.3	湖東中 生徒作成献立 湖東中学校の生徒が考えた献立です。献立のテーマを、「色どり献立」として、トマトソースや、サラダの野菜の組み合わせが工夫されています。また、星型スープは、型抜きしたにんじんと星型のマカロニで目でも楽しめるスープにしました。	
27	水	大山小麦 コッペパン		照り焼きソース ハンバーグ	アスパラのスープ 砂丘らっきょうのサラダ	(中) さくらんぼ ゼリー	とりにく ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー グリーンアスパラガス	たまねぎ らっきょう キャベツ	ごはん あぶら コッペパン じゃがいも さとう でんぶん	小学校 578	小学校 22.7	小学校 21.6	小学校 3.5	●らっきょうについて…6月は福部町の特産物の、ふくべ砂丘らっきょうが収穫の時期を迎えています。らっきょうは、畑の薬とも呼ばれるほど体によい働きが多い野菜です。その一つが、らっきょうに含まれるアリシンという成分の血液をサラサラにする働きです。今日は、サラダに刻んだらっきょうを使用しました。	
28	木	豆ご飯		かれのいから揚げ	くろぼっこのみそ汁 炒りどり		かれい みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	グリーンピース たまねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ しょうが	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	小学校 636	小学校 26.1	小学校 15.7	小学校 3.1	★かみかみ献立★…今日のかみかみ食材は、鳥取港で水揚げされたかれいで、一夜干しのエテがれいを高温の油で揚げることで、頭や小骨も食べられるように調理しています。骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。	
29	金	ご飯		オムレツ	玉姫たっぷりカレー チンゲンサイのソテー		たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なし もやし	ごはん あぶら じゃがいも さとう	小学校 703	小学校 23.8	小学校 19.8	小学校 2.8	●玉姫たっぷりカレーについて…今日のカレーには、国府町国分寺で栽培されたたまねぎの「万葉の玉姫」を使っています。万葉の玉姫は甘みが強いのが特徴です。甘いたまねぎになる秘密のひとつに、朝と夜の気温の差が大きいことがあります。	

*本字の食材は鳥取市産の食材を使用する予定です。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。