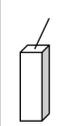
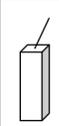
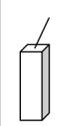
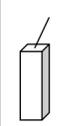
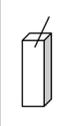
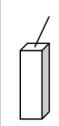
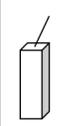
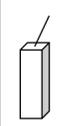
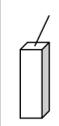




# 6月の予定献立表



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					
1	金	ごはん		スタミナ焼肉	豆腐のすまし汁 いかとさといものみそ煮		ぶたにく 豆腐 いか みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ にんにく	ごはん さとう でんぷん さといも	あぶら	小学校 602 中学校 694	小学校 26.3 中学校 30.7	小学校 12.3 中学校 13.4	小学校 2.1 中学校 2.6	●食育月間について…6月は「食育月間」です。食べることは、生きていく上で欠かすことのできない大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心と体の健康に影響を与えます。自分の食生活について、家族と一緒に振り返る機会にしましょう。
4	月	ごはん		鶏つくねの しいたけだれかけ	きぬさやのみそ汁 切干大根のかみかみ和え		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな きぬさや	しいたけ キャベツ たまねぎ きりぼしだいこん スイートコーン	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ごま	651 730	23.7 25.7	15.6 16.2	2.4 2.8	★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。この期間は、よくかんで食べることを意識できるように「ごぼう」「れんこん」「こんにやく」などのかみごたえがある食品を献立に取り入れています。1口30回かんで食べることができると良いですね。
5	火	玄米ごはん		ますの塩焼き	万葉のすまし汁 たけのこと山菜の煮物	わらびもち	ます ゆば とうふ とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん わらび	たまねぎ しめじ しろねぎ たけのこ	げんまいごはん さとう こんにやく わらびもち		615 706	25.9 30.2	13.1 14.5	2.4 2.8	★万葉の里献立★…今日は、鳥取市国府町とゆかりのある大伴家持の生誕1300年を記念して、国府町の雨滝ゆばや万葉の玉姫を使った「万葉の里献立」です。大伴家持が暮らしていた奈良時代から食べられているわらびもちをデザートにしました。
6	水	大山小麦 コッペパン		あごカツ	かみかみ肉うどん キャベツのアーモンド炒め		あご ぎゅうにく	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 キャベツ ごぼう	コッペパン こむぎこ パンこ さとう うどん	あぶら アーモンド	586 705	21.8 25.8	20.5 23.9	3.1 3.8	●あごについて…山陰地方ではとびうおのことを「あご」と呼び親しんでいます。あごがはずれるほどおいしいため「あご」と呼ばれるようになったとも言われています。今日は鳥取県産のあごのすり身で作ったあごカツです。
7	木	ごはん		豚肉とピーマンの しょうが炒め	たまねぎのみそ汁 ひじきの五目煮		ぶたにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ さいいんげん	もやし しょうが たまねぎ ごぼう れんこん えのきたけ	ごはん さとう ふ でんぷん こんにやく	あぶら	572 653	22.8 25.9	11.3 12.1	2.3 2.8	●たまねぎについて…春から初夏にかけて収穫される新たまねぎは、辛みが少なく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。汁物や炒め物、和え物など幅広く料理に使うことができます。今日は、たまねぎがたっぷり入った甘みのあるみそ汁です。
8	金	ごはん		揚げ出し豆腐の マーボーあんかけ	きくらげのスープ たこの酢の物		とうふ ぶたにく みそ たこ	ぎゅうにゅう	にら とうがらし チンゲンサイ にんじん	たまねぎ もやし にんにく きゅうり きくらげ キャベツ しょうが	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	608 698	19.2 21.5	18.4 20.6	2.1 2.5	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳に運ばれる血液の量が増えたり、脳に刺激を与えたりするため、脳のはたらきがよくなります。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。
11	月	ごはん		照り焼きチキン	もずくスープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも	あぶら	615 709	22.8 26.5	15.0 17.0	2.1 2.7	●もずくについて…もずくは、腸のはたらきをよくして便秘の予防に役立つ食物繊維を多く含んでいます。また、ぬめり成分のフコイダンは、血の流れをよくする働きがあります。今日は、もずくを食べやすいようにスープにしました。
12	火	ごはん		さわらの レモンソースかけ	ながいものみそ汁 こまつなの煮びたし		さわら みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ しろねぎ レモン	ごはん さとう でんぷん ながいも	あぶら	657 764	24.1 28.2	17.5 19.9	2.4 2.8	●ながいもについて…鳥取県の中部にある北栄町は、砂地を生かしたながいもの栽培が盛んです。ながいもは、すりおろすと粘りのあるとろろになります。熱を加えるとほくほくとした食感になります。
13	水	大山小麦 コッペパン		チリコンカン	ハムとキャベツのスープ グリーンサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし グリーンアスパラガス トマト	たまねぎ きゅうり にんにく もやし キャベツ エリンギ	コッペパン でんぷん	あぶら ドレッシング	556 662	26.2 31.2	20.7 23.7	3.1 3.7	●大豆について…大豆は、「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質が多く含まれています。ビタミンや食物繊維も豊富で、小さな粒にたくさんの栄養が詰まっています。今日は、給食で人気メニューのチリコンカンにしました。
14	木	ごはん		かれいのから揚げ	にらのみそ汁 チンゲンサイの炒め物		かれい とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが	ごはん こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	614 709	25.8 30.0	16.5 18.4	2.1 2.6	●かれいについて…かれいは、焼く、煮る、揚げるなどいろいろな調理法でおいしく食べることができ、鳥取県が消費量日本一で、鳥取市でもよく食べられている魚の一つです。今日は、鳥取港で水揚げされた一夜干しのエテがれいに粉をつけて油でからっと揚げました。

※太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。



# 6月の予定献立表



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					
15	金	ごはん		フランクフルト	ポークカレー いかとわかめのサラダ		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ なし	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 721	小学校 25.9	小学校 20.1	小学校 3.1	●わかめについて…給食では、気高町の酒津漁港で採れた天然のわかめを使用しています。今日は、鳥取港で水揚げされたいかと一緒に青じそ風味のさっぱりとしたサラダにしました。
18	月	ごはん		さばのごま焼き	そうめんのすまし汁 れんこんのきんぴら	(小) さくらんぼ ゼリー	さば	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 れんこん	ごはん さとう そうめん ごま あぶら こんにやく		682	25.9	15.9	2.8	★かみかみ献立★…食物繊維を多く含む根菜やきのこ類、弾力のあるこんにやくはかみごたえがあり、食事に積極的に取り入れることでよくかむことにつながります。今日はさばのごま焼きに、ごまがたっぷりついています。しっかりかんで食品の味を楽しみ、丈夫な歯やあごをつくりましょう。
19	火	ごはん		豚肉と グリーンアスパラガスの 塩こうじ炒め	いわしのつみれ汁 じゃがいもの煮物		ぶたにく いわし たら みそ	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス にんじん ねぎ	キャベツ えだまめ たまねぎ しょうが だいこん	ごはん さとう あぶら しおこうじ じゃがいも こんにやく		611	25.5	12.5	2.5	★とっとりふるさと探検献立～グリーンアスパラガス～★…河原町は、グリーンアスパラガスの栽培が盛んで、1本ずつ手作業で収穫します。愛情を持って育てている生産者の方々に感謝をさせていただきます。
20	水	大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		たらのフライ	ミネストローネ らっきょうサラダ	(中) さくらんぼ ゼリー	たら 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 キャベツ きゅうり にんにく らっきょう	コッペパン あぶら こむぎこ パンこ マカロニ さとう じゃがいも		571	23.1	18.1	2.7	●らっきょうについて…らっきょうは7月から8月の暑い時期に植え、翌年の6月頃に収穫されます。今日は、福部町の砂丘で生産されたらっきょうをサラダにしました。らっきょうのしゃきしゃきとした食感を楽しんでください。
21	木	ごはん		しゅうまい	チンゲンサイのスープ チンジャオロースー		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ	ごはん こむぎこ さとう	ごまあぶら	630	24.9	15.8	2.4	●ピーマンについて…ピーマンは夏の旬の野菜で、ビタミンAやビタミンCを豊富に含んでいます。今日は、細切りにした豚肉やたけのこと一緒に炒めてチンジャオロースーにしました。
22	金	ごはん		はまちの しょうがだれかけ	酒ノ津わかめのみそ汁 きゅうりの梅肉和え		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	うめ しょうが たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ	ごはん ふ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	666	24.2	20.5	2.5	●梅干しについて…梅干しに多く含まれるクエン酸は、菌の繁殖を抑えるはたらきや疲労回復に役立つ効果があります。蒸し暑く、疲れやすい今の時期に食べてほしい食品です。
25	月	ごはん		あじの煮付け	肉じゃが ひじきとベーコンのうま煮		あじ ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース	ごはん じゃがいも さとう こんにやく		669	26.9	13.7	2.5	●あじについて…あじは5月頃から夏にかけてが旬の魚です。青魚の一つで、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)を多く含み、脳のはたらきをよくしたり、血液をさらさらにしたりします。
26	火	ごはん		若鶏肉のから揚げ	なすと油揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	なす たまねぎ しろねぎ きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	656	21.8	19.9	2.3	●切干大根について…切干大根は冬に収穫された大根を干切りにし、乾燥させてつくります。大根の栄養がぎゅっと凝縮され、成長期に必要なカルシウムや鉄分を多く含みます。
27	水	大山小麦 コッペパン		ハンバーグの ケチャップソースかけ	じゃがいものポタージュ ブロッコリーとコーンのサラダ		とりにく ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ エリンギ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも		643	27.1	21.0	3.4	●じゃがいもについて…5月から6月に収穫される新じゃがいもは、皮が薄くみずみずしいのが特徴です。じゃがいもに多く含まれるビタミンCは、今の時季にかかりやすい夏かぜを予防するはたらきがあります。
28	木	まめ 豆ごはん		あごのねぎだれかけ	こまつなのみそ汁 かみかみ炒りどり		あご みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	グリーンピース たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが	ごはん こむぎこ こんにやく さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	637	27.6	15.3	3.2	★かみかみ献立★…よくかんで食べると唾液がたくさん出て、口の中がきれいになるのでむし歯など歯の病気の予防につながります。健康な歯でおいしいものを食べることができるよう、歯を大切にしましょう。
29	金	ごはん		豚肉のキムチ炒め	しめじと豆腐のスープ 梨ゼリー入りフルーツミックス		ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	とうがらし にら にんじん ねぎ	キャベツ しめじ たまねぎ はくさい みかん	ごはん なしゼリー りんごゼリー	あぶら	571	21.4	11.1	2.1	●キムチについて…キムチの辛さのもとである唐辛子は、食欲をアップさせるはたらきがあります。今日は、キムチと豚肉と一緒に炒めてごはんにおかずに入りました。しっかり食べて暑い夏をのりきる体力をつけましょう。

※太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。