



# 6月の予定献立表



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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	ほか	ぶたにく とうふ いか みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ねぎ	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 でんぶん さといも	あぶら	小学校 602	小学校 26.3	小学校 12.3	小学校 2.1	<p>●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。</p> <p>★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。</p> <p>★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。</p> <p>●あごについて…山陰地方ではとびうおのことを「あご」と呼び親しみ、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。</p> <p>●たまねぎについて…春から初夏にかけて収穫される新たなたまねぎは、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。</p> <p>★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。</p> <p>●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。</p> <p>●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が、熱を加えるとほくほくとした食感になります。</p> <p>●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。</p> <p>●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。今日は鳥取産で水揚げされた一夜千しのエテがれいに粉をつけて油でからっと揚げました。</p>	
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 こんぶ	にんじん こまつな きぬさや	しいたけ キャベツ たまねぎ きりほしだいこん スイートコーン	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごま	651	23.7	15.6	2.4		
5	火	げんまい 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	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	25.9	13.1	2.4		
6	水	だいせんこむぎ 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	21.8	20.5	3.1		
7	木	ごはん		ぶたにく 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 ひじき	ピーマン にんじん ねぎ さやいんげん	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 でんぶん こんにやく	あぶら	572	22.8	11.3	2.3		
8	金	ごはん		あげだし豆腐の 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 でんぶん	あぶら ごまあぶら	608	19.2	18.4	2.1		
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 もずく	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	22.8	15.0	2.1		
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 こむぎこ でんぶん ながいも	あぶら	657	24.1	17.5	2.4		
13	水	だいせんこむぎ 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		だいた 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 でんぶん ドレッシング	あぶら	556	26.2	20.7	3.1		
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 でんぶん さとう	あぶら	614	25.8	16.5	2.1		
													709	30.0	18.4	2.6		

※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



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (Red, Green, Yellow), and Nutritional Value (Energy, Protein, Fat, Salt). Includes detailed menu items like 'Pork Curry', 'Soba Goma', and 'Minestrone'.



献立の主題とメッセージ
●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。

★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。

★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。

●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。

●ピーマンについて…ピーマンは夏が旬の野菜で、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。

●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。

●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、血液をさらさらにとしたりします。

●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。

●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、今の時期にかかりやすい夏かぜを予防するはたらきがあります。

★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。

●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飯に合うおかずにしました。

\*本日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」をご覧ください。