

# 6月 予定献立表



今月のめあて

## よくかんで食べよう



鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆腐類など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こ類・いも類 さとう・菓子	油類				
1	金	★歯と口の健康週間について 6月4日から一週間は歯と口の健康週間です。歯を強くするためにはよくかんで食べることが大切なので、今月は特にかみごたえのある献立を取り入れています。今日の給食もしっかりかんで食べましょう。	かむかむ わかめご飯		かれないの から揚げ	豆腐竹輪のすまし汁 五目ひじき	デザート その他 (小)佐治の 梨ジャムゼリー	かれい とうふちくわ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ こむぎこ さとう でんぷん こんにやく (しょう)なしジャム	あぶら	(小) 641 (中) 712	(小) 25.4 (中) 30.0	(小) 355 (中) 336	(小) 3.4 (中) 3.7
4	月	★【食育月間について】★ 今月は食育月間で、食生活について振り返ったり考えたりする月です。好き嫌いせずに食べていますか？ マナーよく食べていますか？ 自分の食生活を振り返ってみましょう。	大山小麦 丸パン		ハンバーガー パーティ	コンソメスープ ツナサラダ	一食ソース	とりにく ぶたにく ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	626 744	26.2 30.9	324 348	3.6 4.2
5	火	★【万葉献立】★ 今日は、万葉歌人である「大伴家持」の生誕1300年を記念した万葉献立です。昔の人が食べていた黒米ご飯や川魚のやまめ、大伴家持ゆかりの地である鳥取市国府町のまいたけ、雨滝ゆばを使った献立を考えました。	黒米ご飯 (ごま塩)		やまめの塩焼き	万葉みそ汁 国府まいたけのきんぴら	黒糖ビーンズ	やまめ あぶらあげ とうふ ぶたにく みぞ だいず ゆば	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ まいたけ	こめ くろまい さとう こくとう	ごま あぶら	673 792	39.0 46.0	410 453	2.2 2.6
6	水	★高野豆腐について 豆腐を凍らせてから乾燥させた保存食です。冬に豆腐を屋外に置いていたら偶然豆腐が凍り、よい食感と味であったのがはじまりとされています。栄養がぎゅっと詰まっていたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。	ご飯		若鶏肉の 梅みそ焼き	もずくのすまし汁 高野豆腐のゆめ煮		とりにく みぞ こうやどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	638 747	24.2 27.9	311 327	2.6 2.9
7	木	★ビビンバの具について ビビンバは、韓国料理の一つで「混ぜるご飯」という意味があります。今日は、牛肉、ぜんまい、こまつな、にんじんなどが入った具たくさんのできるビビンバです。ご飯にのせて、よく混ぜて食べてください。	ご飯		ビビンバの具	ワンタンスープ 切り干し大根のナムル		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	しょうが たけのこ にんにく ぜんまい きりほしだいこん	こめ さとう ワントン	ごまあぶら ごま	644 742	25 28.7	348 373	2.3 2.8
8	金	★【かみかみ献立】★ 毎月8(歯)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。今日は給食センターで、今が旬のとびうおを使い、かみかみのあるさつま揚げを作りました。	ご飯		あごの かみかみ さつま揚げ	豚汁 ブロッコリーのおかか炒め		とびうお みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう	こめ さといも あぶら パンこ こんにやく さとう でんぷん	ごまあぶら ごまあぶら	633 738	28.4 34.0	297 317	2.3 2.9
11	月	★トマトについて トマトの色が赤いわけは、太陽の光をたくさん浴びて「リコピン」という色素が作られるからです。リコピンには、体の中をきれいにし、病気を予防する働きがあります。今日は、ミネストローネの中にトマトが入っています。	大山小麦 黒糖パン		ささみの フレーク焼き	ミネストローネ ジャーマンポテト		ささみ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	コッペパン マカロニ こくとう さとう パンこ じゃがいも コーンフレーク	ノンエッグマヨネーズ あぶら	673 802	31.4 37.2	321 347	3.1 3.8
12	火	★たらについて たらは、脂肪分が少ない白身魚です。身がやわらかく、味にくせがないのでどんな料理にも合います。ここ数年鳥取港で多く水揚げされるようになり、給食でもたびたび登場しています。	ご飯		たらフライの 梨ソースかけ	きぬさやのみそ汁 とっとり原木しいたけ炒め		たら ぶたにく とうふ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゅう	きぬさや にんじん さやいんげん しろねぎ	おしじゅう えのきたけ たまねぎ ごぼう ほしいたけ しろねぎ	こめ こむぎこ さとう でんぷん こんにやく	あぶら	671 794	24.8 28.8	416 456	2.5 3.0
13	水	★八宝菜について 今日の八宝菜の中には、河原町産のキャベツやたまねぎをはじめ、鳥取県産のいか、豚肉、たけのこなど、色々な食材が入っています。野菜もたくさん使っているので、一日に必要な野菜(350g)の約1/3の量をとることができます。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく うずらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ たけのこ	キャベツ みかん もも パイ	こめ ぎょうざのかわ でんぷん とうにゅうあんにとろろ	あぶら	665 834	23.6 29.9	310 334	1.8 2.5
14	木	★じゃがいもきんぴらについて 今日は、河原町と用瀬町のじゃがいもを使ったきんぴらです。中のじゃがいもは、一度素揚げしてから調理しています。一度素揚することで、香ばしくておいしくなります。	ご飯		豚肉の ピリ辛焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 じゃがいもきんぴら		ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ おしじゅう	こめ さとう じゃがいも	あぶら	640 762	24.4 28.9	282 298	2.2 2.7

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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 予定献立表



今月のめあて

よくかんで食べよう



鳥取市立河原学校給食センター

日曜日	献立や食品のメッセージ	献立名					食べ物のほたらき						エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩分 グラム
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
							魚・肉・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油類				
15 金	★麦ご飯について 今日は、お米に大麦を1割入れて炊いた麦ご飯です。大麦は、お腹のそうじをしてくれる「食物繊維」がお米の10倍も含まれています。カレーにとてもよく合うのでしっかり食べてください。	麦ご飯		いかのフライ	ポークカレー 海そうサラダ		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ キャベツ きゅうり スイートコーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	(小) 703 (中) 833	(小) 31.0 (中) 43.7	(小) 285 (中) 303	(小) 2.9 (中) 3.3
18 月	★新じゃがについて 春から夏にかけて出回るじゃがいものことで、皮が薄く、水分が多くてやわらかいのが特徴です。今日は、河原町で作られた新じゃがをポタージュに使用しました。	米粉パン		照り焼きチキン	新じゃがのポタージュ ブロッコリーのサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー キャベツ スイートコーン	こめごパン さとう てんぷん じゃがいも		679 780	31.1 35.8	326 350	3.6 3.9
19 火	★【ふるさととっとりお宝献立】★ 毎月19日の食育の日にあわせて、「ふるさととっとりお宝献立」と題して鳥取県内のおいしい食材が登場します。5月のテーマは河原の「グリーンアスパラガス」です。地元の恵みを味わっていただきましょう。	ご飯		あじの レモンソースかけ	にらと豆腐のみそ汁 河原アスパラガスと豚肉の炒め物	さくらんぼ ゼリー	あじ とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん アスパラガス	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	こめ てんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ さくらんぼゼリー	あぶら ごまあぶら	671 758	27.9 30.8	328 344	2.6 3.1
20 水	★みそについて みそは、日本の伝統的な調味料の一つです。大豆に、こうじ菌と塩を混ぜて発酵させて作ります。給食では、佐治町で作られている手作りみそを使用しています。	ご飯		境港サーモンの みそかけ	新じゃがの煮物 きゅうりのごま酢和え		サーモン さとう ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゅうり もやし	こめ じゃがいも さとう こんにゃく	ごま あぶら	652 770	31 36.7	302 320	2.4 3.0
21 木	★豚肉について 豚肉には、体を作る働きのあるたんぱく質はもちろん、疲れをとる働きのあるビタミンB1も豊富に含まれています。これからどんどん暑い時期になるので、しっかり食べてスタミナをつけましょう。	ご飯		豚キムチ	たこ団子のスープ 河原さつまいもの大学いも		ぶたにく みそ たこだんご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ はくさいキムチ にんにく もやし	こめ さつまいも さとう	あぶら	704 832	25.5 29.6	337 366	2.1 2.9
22 金	★じゃがいもについて 給食では、6月中旬から河原、用瀬、佐治地域で作られたじゃがいもを使う予定です。今日はご飯の中にじゃがいもが入っています。ほくほくとした食感を味わってください。	じゃがいもご飯		豆腐ハンバーグの おろしソースかけ	心のすまし汁 千草和え		とりにく あぶらあげ とうふ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ こまつな	だいこん えだまめ えのきたけ たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう やしき	ごまあぶら	600 658	22.6 24.9	510 533	3.8 4.3
25 月	★焼きそばについて 今日の焼きそばの中には、河原町産のたまねぎや、にんじん、もやしなどの野菜がたくさん入っています。コッペパンには喜んで食べてもよし、そのまま食べてもよしです。	大山小麦 コッペパン		しゅうまい	焼きそば いろいろサラダ	メロン	しゅうまい ぶたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし メロン スイートコーン	きゅうり もやし コッペパン やしきそばめん	あぶら	686 841	25.5 31.1	328 351	2.9 3.5
26 火	★とびうおについて 山陰では、とびうおのことを「あご」と呼んでいます。あごは胸びれが翼のようになっていて、危険を感じると水上に飛び出して100メートルぐらいジャンプして敵から逃げます。今日は鳥取港で水揚げされたあごをかば焼きにしました。	梅ちりご飯		あごのかば焼き	佐治豆腐のすまし汁 ピーマンのみそ炒め	メロン (西郷小)	とびうお ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ さいごうしょうメロン	こめ こむぎこ てんぷん さとう	あぶら	649 773	27.1 34.2	316 341	3.3 3.8
27 水	★スタミナ焼肉について 今日は、鳥取県産の豚肉と野菜をみそやしょうゆ、ケチャップなどの調味料で炒めた焼肉です。疲れをとる、スタミナをつける働きのあるにんにくが入っています。隠し味には、佐治町産の梨ピューレを入れました。	ご飯		スタミナ焼肉	スーミータン 炒めナムル		ぶたにく みそ たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しゅうまい しょうが にんにく もやし スイートコーン	こめ さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	699 827	28.6 33.6	322 338	2.5 2.7
28 木	★【かみかみ献立】★ 毎月8(木)のつく日にはよくかんで食べる献立を取り入れています。よくかんで食べると歯の病気を予防したり、脳の働きを良くしたりと体に良いことがたくさんあります。	ご飯		若鶏肉の から揚げ	なすのみそ汁 かみかみきんぴら		とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なす たまねぎ れんこん えだまめ ごぼう えのきたけ	こめ てんぷん こむぎこ さとう	あぶら	703 835	25.3 29.5	301 319	2.4 2.9
29 金	★酢について 酢は、日本だけでなく世界中で親しまれている調味料です。現在では、米酢、黒酢、りんご酢など原料によって様々な酢があります。夏バテを防止したり、食欲を増進させる効果があるため、特に暑い時期の給食に積極的に取り入れています。今日は、和え物の味付けに酢を使用しました。	ご飯		さわらの みそマヨ焼き	じゃがいものそぼろ煮 こまつなのり酢和え		さわら みそ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ざやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ こんにゃく てんぷん じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	613 724	27.6 31.3	299 319	3.2 3.9

★太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

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。