

平成30年 6月 学校給食予定献立表 その1



【今月の鳥取市学校給食目標】

鳥取市立鹿野学校給食センター

よくかんで食べよう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
1	金	今日のみそ汁は、気高町酒津の生わかめと、国府町の雨滝ゆばを使用しました。雨滝ゆばは、雨滝の湧き水と鳥取県産の大豆にこだわって作られています。	ごはん		たらの塩こうじ焼き	わかめとゆばのみそ汁 ながいものカレー炒め		たらゆばみそぶたにく	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんねぎトマト	たまねぎえのきたけえだまめにんにく	こめこうじながいもでんぶん	あぶらカレールー	小学校 597 中学校 712	26.6 31.3	291 309	2.3 2.8
4	月	今日のパンは米粉パンです。小麦のパンに比べて、しっとりしていてもちっとした食感があり、かみしめると甘みを感じられます。給食では、鳥取市産のお米を使用しています。	米粉パン		あごカツ	キャベツのスープ ジャーマンポテト		あごウイナーベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツたまねぎしょうがにんにく	こめこパンこむぎこパンこはるさめじゃがいも	あぶら	601 689	27.0 30.6	311 325	3.3 3.5
5	火	★万葉の里献立★…大伴家持生誕1300年祭が鳥取市で開催されることになった。万葉の里献立です。世界でも古い歌の本の一つである万葉集は、因幡藩の国守であった大伴家持が編さんしたもので、国府町は万葉集を編集した土地だといわれています。	黒米ごはん		やまめの塩焼き	万葉みそ汁 またけのきんぴら	昆布	やまめゆばあぶらあげみそさつまあげ	ぎゅうにゅうごんぶ	にんじんねぎ	たまねぎわらびえのきたけまたけのこまたけごぼうえだまめ	こめくるまいごまあぶら		610 709	31.0 33.5	382 403	2.6 3.1
6	水	山陰でよく獲れる『あご』は、身を軽くするため、食べ物を体内にためない体になっています。尾びれで水面を叩いて飛び上がるので、身はひきしまり『海のアスリート』とも呼ばれます。今日は、海のアスリート汁です。	ごはん		若鶏肉の梅焼き	海のアスリート汁 ほうれんそうのアーモンド和え		とりくあごたまごみそ	ぎゅうにゅう	にんじんねぎほうれんそう	うめしょうがしいたけもやし	こめさとうじゃがいも	アーモンド	579 688	29.1 34.3	277 289	2.3 3.2
7	木	新じゃがは、皮が薄く、水分を多く含んでいることが特徴です。今日は鹿野町産の新じゃがと鳥取県産の牛肉を使って、ビーフロッケを作りました。	ごはん		新じゃがのビーフロッケ	オニオンスープ アスパラガスとベーコンのソテー		ぎゅうにくたまごベーコン	ぎゅうにゅうチーズ	にんじんチンゲンサイアスパラガス	たまねぎコーンエリンギキャベツ	こめじゃがいもこむぎこパンこ	あぶらバター	691 827	19.9 23.5	322 345	2.1 2.3
8	金	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立です。しっかりとむことで唾液がたくさん出て虫歯予防になったり、消化や吸収を助けます。習慣にしていきたいと思います。	ごはん		さばのみそ煮	五目煮 きゅうりのはりはり和え		さばみそさつまあげあつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうがえだまめほししいたけたくあんキャベツぎょうり	こめさとうじゃがいもこんにやく	ごま	626 750	25.9 30.8	341 365	2.4 2.9
11	月	今日は、とっとり焼きそばを作りました。豚肉や野菜の他に、東部地区の特産物である豆腐竹輪を使っています。鳥取県産の食材をたくさん使用した一品です。	大山小麦 コッペパン		かぼちゃフライ	とっとり焼きそば 海そうサラダ		ぶたにくとうふちくわかつおぶし	ぎゅうにゅうあおのりかいそう	かぼちゃにんじん	もやしキャベツたまねぎぎょうりコーン	コッペパンこむぎこパンこちゅうかめん	あぶら	657 819	22.2 26.4	325 351	3.1 3.7
12	火	利休汁は、ねりごまが入っている濃厚なみそ汁です。名前の由来は、お茶で有名な千利休からきています。千利休がこの好んで料理にごまを使っていたそうです。	ごはん		信田煮	利休汁 ほうれんそうの卵とじ		あぶらあげすけとうたらあつあげみそたまご	ぎゅうにゅう	にんじんねぎとうがらしほうれんそう	たまねぎごぼうキャベツほししいたけエリンギ	こめさとう	ごまオリーブあぶら	615 712	22.2 24.8	437 470	2.7 2.8
13	水	今日は、鳥取県産の豚肉やいか、きくらげ、鹿野町産のしょうがやたまねぎなどを使った具だくさんな中華丼です。ゼリーは、この時期に咲くあじさいの花をイメージしています。	小麦ごはん		中華丼の具	チンゲンサイのスープ あじさいゼリー		ぶたにくいかかまぼこずらたまごとうふ	ぎゅうにゅう	にんじんチンゲンサイ	しょうがたまねぎきくらげキャベツえのきたけ	こめむぎさとうでんぶんゼリーナタデココサイダー	ごまあぶら	641 763	26.8 31.4	359 387	2.9 3.5
14	木	かれいは日本海でよくとれる魚のひとつで、今日は鳥取港で水揚げされたえちまをから揚げにしました。身はあっさりとしていくせがなく、魚が苦手な人にもおすすめです。	かりかり梅ごはん		かれいのから揚げ	豆腐竹輪のすまし汁 じゃがいもきんぴら		かれいとうふちくわとりく	ぎゅうにゅうわかめ	にんじんほうれんそう	うめたまねぎしめじえだまめ	こめでんぶんこむぎこじゃがいもしらたきさとう	あぶら	617 700	26.6 30.8	331 358	3.1 3.9

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。★鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。

平成30年 6月 学校給食予定献立表 その2



【今月の鳥取市学校給食目標】

よくかんで食べよう！



鳥取市立鹿野学校給食センター

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
15	金	今日の副菜は、鳥取県産のたけのこわかめを使った若竹煮です。春に収穫されたたけのこわかめは「春先の出会いの味」といわれ、煮物や汁物としてよく一緒に使われます。	ごはん		豚肉の 梨ソースかけ	豆乳しょうがのみそ汁 若竹煮		ぶたにく とうふ とうにゆう みぞ あぶらあげ	ぎゅうにゆう わかめ	トマト にんじん ほうれんそう	なし たまねぎ えのきたけ しょうが たけのこしめじ	こめ さとう		小学校 597 中学校 712	27.0 31.5	318 340	2.8 3.5
18	月	たまねぎを切ると涙が出ることがありますが、これは「硫化アリル」とう成分によるものです。硫化アリルはビタミンB1の吸収を高めたり、血液をサラサラにする働きがあります。	大山小麦 コッペパン		オニオングラタン	トマトと卵のスープ キャベツのソテー		とりにく バター たまご シーチキン	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン	コッペパン マカロニ さとう でんぶん あぶら	608 730	24.0 28.2	390 430	3.0 3.6	
19	火	★とっとりふるさと探検献立★毎月19日食育の日は、鳥取市の産物を鳥取市内の全小中学校に一律に提供しています。6月は河原町のアスパラガスです。	えだまめ ごはん		はまちの 梅ソースかけ	油揚げとキャベツのみそ汁 河原アスパラの さっぱり和え		はまち あぶら みぞ かまぼこ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん アスパラガス	えだまめ うめ キャベツ たまねぎ えのきたけ じゃがいも	こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら ドレッシング	676 813	25.8 30.4	307 327	2.9 3.7	
20	水	鹿野給食センターのカレーには、鹿野町産のたまねぎやじゃがいも、にんにくなどたくさんの地元の食材が入っています。今日は、鳥取県産の鶏肉を使ったチキンカレーです。	小麦ごはん		ほうれんそう オムレツ	チキンカレー カラフルサラダ		たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゆう スキムミルク わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく なし コーン じゃがいも	こめ むぎ じゃがいも さとう カレールウ あぶら	682 796	22.5 25.1	431 441	3.1 3.5	
21	木	みそは、日本の伝統的な調味料ですが、健康食として海外から注目されるようになり、近年みその輸出量は倍増しています。給食センターでは鹿野町産のみそを使っています。	ごはん		豚肉の みそカツ	けんちん汁 たけのこのおかか炒め		ぶたにく たまご みぞ とうふ かつおぶし	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ ごぼう しょうが たけのこ しめじ えだまめ	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく	689 823	28.1 33.2	308 327	2.3 2.9	
22	金	今日のデザートは、オレンジ色の果肉と糖度の高さが特徴の、「マルセイユ」というメロンです。鳥取県の旬の果実を味わって食べてください。	ごはん		さわらのピリ辛焼き	わかめとじゃがいもの みそ汁 ひじきの炒り煮	メロン 	さわら みぞ とりにく	ぎゅうにゆう わかめ ひじき	とうがらし にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ なし えのきたけ えだまめ メロン	こめ さとう じゃがいも しらたき あぶら	619 728	25.2 29.7	316 333	2.4 3.0	
25	月	今日のサラダには、酒津漁港の生わかめと、鳥取港で水揚げされたすめいかに使用しています。酒津のわかめは、漁師さんが1本ずつコマで刈り取って収穫されています。	大山小麦 黒糖パン		さけの香草焼き	新じゃがのポタージュ 日本海の幸サラダ		さけ ベーコン いか	ぎゅうにゆう チーズ わかめ	こうそう グリーンピース にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ じゃがいも さとう	コッペパン ごとう バター ドレッシング こめこ	680 820	28.3 34.0	391 430	3.1 3.6	
26	火	今日は、若鶏肉をから揚げにし、鳥取市福部町の特産物であるらっきょうを使ったソースをかけました。福部町のらっきょうは5月から6月に収穫され、全国に出荷されます。	ごはん		若鶏肉の らっきょう ソースかけ	かきたまもず汁 切干大根のソース炒め		とりにく たまご ねぎ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゆう もずく あおのり	にんじん ねぎ	にんにく らっきょう たまねぎ さいしほだい ごん	こめ でんぶん こむぎこ さとう あぶら	697 835	25.6 30.3	295 311	2.5 2.9	
27	水	びわは初夏が旬の果物です。皮膚や粘膜を正常に保つカロテンや、がん予防に効果があるとされるポリフェノールが豊富です。皮をむき、種を取り出して食べてください。	ごはん		いかの薬味焼き	たまねぎのみそ汁 納豆和え		いか とうふ みぞ なっとう シーチキン	ぎゅうにゆう	ねぎ にんじん ごま ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ びわ	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	606 712	27.7 32.2	330 347	2.2 2.7	
28	木	★かみかみ献立★今日はかみかみ献立の日です。今日は、かみこたえのあるごぼうを使った料理にしました。切り方を乱切りにすることで、さらに食感をよくしています。	ごはん		豚キムチ	はるさめスープ ごぼうナッツ		ぶたにく みぞ だいず	ぎゅうにゆう わかめ	とうがらし にんじん ほうれんそう	キャベツ はくさい にんにく たまねぎ きくらげ ごぼう えのきたけ	こめ さとう はるさめ こむぎこ あぶら くるみ アーモンド	639 755	23.5 27.0	327 350	2.4 3.1	
29	金	あじぎゆきゆつとごはんは、鳥取県で水揚げされたあじと、鳥取県産の牛肉を使った、地元味がぎゅつと詰まったごはんです。鹿野町産のしょうががよく炒めることで、香りがよくなります。	あじ ぎゅぎゅつと ごはん		竹輪と昆布の てんぷら	なめこ汁 たまねぎの炒め物		ぎゅうにゆう あじ たまご ちいわ とうふ みぞ かまぼこ	ぎゅうにゆう こんぶ きわかめ	ねぎ にんじん いら とうがらし	たまねぎ しょうが なめこ	こめ さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	618 740	25.4 29.2	336 364	3.1 3.8	

太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピがご覧いただけます。