



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					
3	月	ごはん	牛乳	平つくね	紅白かまぼこと みつばのすまし汁 ひじきとハムのうま煮	とりにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん みつば	キャベツ たまねぎ しめじ グリーンピース	ごはん さとう でんぶ	あぶら	小学校 593	小学校 19.3	小学校 14.8	小学校 2.5	●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せない大切なことです。小中学校の時期の食生活は、その後の心と体の健康に大きな影響を与えます。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	火	玄米ごはん	牛乳	あごのフライ	厚揚げのみそ汁 かみかみきんぴら	あご あつあげ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きぬさや とうがらし	たまねぎ えのきたけ ごぼう	けんまいごはん こんにやく こむぎこ パンこ さとう	あぶら	小学校 615	小学校 23.0	小学校 15.7	小学校 2.0	★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。この期間には、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。一口30回かんで食べることをめざしましょう。	
5	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	ハムステーキ	アスパラガスとエリンギの スープパゲッティ れんこんサラダ	とりにく ぶたにく 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	580	23.5	20.6	2.9	●グリーンアスパラガスについて…グリーンアスパラガスは、一日に約10cm伸びるパワフルな野菜です。この野菜から発見された栄養素である「アスパラギン酸」は、体の疲れをとリスタミナをつける働きがあります。	
6	木	ごはん	牛乳	らっきょう入り酢豚	きくらげのスープ ほうれんそうのアーモンド炒め	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	きぬさや トマト こまつな にんじん ほうれんそう	らっきょう たまねぎ きくらげ もやし	ごはん こむぎこ さとう でんぶ	あぶら アーモンド	700	24.1	23.3	2.8	●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使った酢豚です。しゃきしゃきとした歯ごたえのよい食感が福部町のらっきょうの特徴です。	
7	金	ごはん	牛乳	さけのレモン焼き	じゃがいものみそ汁 キャベツとささみの和え物	さけ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ スイートコーン	ごはん じゃがいも ふ	あぶら	633	25.6	12.2	2.1	●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働きがあります。	
10	月	ごはん	牛乳	春巻き	甘えびとわかめのスープ ながいもと豚肉の かみかみ炒め	ぶたにく あまえび	ぎゅうにゅう	にんじん とうがらし	たまねぎ しろねぎ エリンギ グリーンピース	ごはん ながいも さとう こむぎこ	あぶら	694	20.4	22.0	3.1	●甘えびについて…えびは大きく分けるとクルマエビのように泳ぐのに適した遊泳型と、イセエビのように歩くのに適した歩行型に分類されます。甘えびは、遊泳型で冷たい海に生息しています。正式名は「ホッコクアカエビ」といい、その身の甘さから別名甘えびと呼ばれています。今日は、山陰沖産の甘えびを使用しています。	
11	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き	五目煮 はりはり和え	さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ たくあん もやし きゅうり	ごはん じゃがいも こんにやく	あぶら	626	25.8	13.7	1.9	●さばについて…さばは、脳細胞の活動を活発にする働きのあるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血液をさらさらにするEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含んでいます。	
12	水	大山小麦 コッペパン	牛乳	ドライカレー	オニオンスープ フルーツ白玉	ぎゅうにく ぶたにく レッドキドニービーンズ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ しめじ みかん りんご	コッペパン なしゼリー しらたまだんご さとう	あぶら	593	24.1	17.3	2.3	●ドライカレーについて…今日は、牛・豚ひき肉、たまねぎとレッドキドニービーンズ(赤いんげん豆)をカレー粉で炒めたドライカレーです。レッドキドニービーンズは、たんぱく質や炭水化物、食物繊維を多く含んでおり栄養価の高い食材です。	
13	木	ごはん	牛乳	さわらの ノンエッグマヨネーズ 焼き	ばち汁 キャベツのしょうが煮	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ しろねぎ しょうが	ごはん そうめん さとう	ノンエッグマヨネーズ	622	23.2	16.4	2.6	●食育月間特別献立～姉妹都市献立①姫路市～…兵庫県姫路市は、そうめん作りが盛んな地域です。郷土料理である「ばち汁」は、そうめんを作る際に切り落とされる部分である「ばち」を無駄なく使って作るすまし汁です。今日の給食では、ばちではなくそうめんを使用しています。	
14	金	ごはん	牛乳	竹輪のごま揚げ	こまつなのみそ汁 大平	ちくわ とりにく こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しろねぎ れんこん	ごはん じゃがいも こんにやく こむぎこ さとう	あぶら ごま	672	23.6	17.2	2.9	●食育月間特別献立～姉妹都市献立②岩国市～…今日は、山口県岩国市の郷土料理「大平」を取り入れた献立です。野菜や鶏肉などの食材を入れて作る汁気の多い煮物で、大きな平たい椀に盛り付けられることから大平と呼ばれるようになったといわれています。	

※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

鳥取市の今月の給食のあて

よくかんで食べよう



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					
17	月	ごはん		いわしのおろし煮	汁重 いかにんじん	ほか	いわし とりこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ほしいたけ わらび えのきたけ たけのこ しょうが たまねぎ	ごはん	ごんこやく じゃがいも さとう	小学校 627	小学校 25.1	小学校 16.8	小学校 2.1	●食育月間特別献立～姉妹都市献立③郡山市～…今日は、福島県郡山市の郷土料理「汁重」と「いかにんじん」を取り入れた献立です。汁重は、結婚式など祝いの膳に使った残りの材料を煮込んだ具だくさんの煮物です。いかにんじんは、年末年始に食べられている縁起のよい料理です。
18	火	ごはん		ザンギ	ながいものみそ汁 わかめの酢のもの	ほか	とりこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ もやし きゅうり	ごはん ながいも さとう でんぶ	あぶら	683	22.9	21.4	3.2	●食育月間特別献立～姉妹都市献立④釧路市～…今日は、北海道釧路市が発祥の地とされている「ザンギ」を取り入れた献立です。中国の鶏のから揚げを「ザーギー」と呼び、さらに「運」がつくようにという意味から「ザンギ」と名付けられたという説があります。
19	水	大山小麦 全粒パン		フランクフルトの トマトソースかけ	いろどりきらきらスープ キャベツのガーリックソテー	ほか	ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ スイートコーン キャベツ にんにく	コッペパン こめこマカロニ でんぶ さとう	あぶら	544	23.5	18.6	3.4	★とっとりふるさと探検献立～にんにく(ガーリック)～★毎月19日食育の日は、とっとりふるさと探検日として鳥取市内のおいしい食材を使った献立です。今月の食材は国府町産の「にんにく」です。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	木	ごはん		あじメンチカツ	豆腐のすまし汁 きゅうりの梅和え	ほか	あじ とうふ とりこ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ うめ	ごはん パンこ さとう	あぶら	642	23.7	18.5	2.2	●梅干しについて…梅干しに多く含まれるクエン酸には、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特に食べてほしい食品です。
21	金	ごはん		野菜しゅうまい	はるさめのスープ チンジャオロースー	ほか	とりこ ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら ピーマン	スイートコーン もやし たけのこ	ごはん はるさめ さとう	ごまあぶら	646	20.8	16.8	2.5	●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。ピーマンに含まれているビタミンCは、加熱しても壊れにくい特徴があります。今日は、細切りにした牛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。
24	月	ごはん		照り焼きハンバーグ 砂丘らっきょうのサラダ	なすと油揚げのみそ汁	ほか	とりこ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ らっきょう キャベツ なす	ごはん さとう でんぶ	ドレッシング	653	22.4	18.7	2.4	●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。あじの体には、えらから尾びれにかけて伸びる硬くがったウロコの列があり、これを「ゼイゴ」と呼びます。これは、あじの仲間にはかない大きな特徴です。
25	火	ごはん		はまちの塩こうじ焼き	沢煮椀 だいずと昆布の含め煮	ほか	はまち ベーコン だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ ごぼう ほしいたけ えだまめ	ごはん しほこうじ さとう	663	26.7	21.1	1.9	●沢煮椀について…沢煮椀は、細切りの豚肉の脂身と千切りにした野菜をだして煮て薄味に仕立てた汁物です。沢煮椀の「沢」は、沢山のという意味があります。今日は、ベーコンとたけのこ、ごぼう、にんじんなどを使用した沢煮椀です。	
26	水	大山小麦 コッペパン		トンカツ	くろぼこのスープ カラフルサラダ	ブルーベリー ジャム	ぶたにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン じゃがいも パンこ ブルーベリージャム さとう	あぶら オリーブあぶら	644	23.0	25.3	2.6	●くろぼこについて…くろぼこは、鳥取市気高町の逢坂地区で、学校給食用に計画栽培されているじゃがいもです。黒ぼくの畑で育ったくろぼこは、ほくほくとした食感と甘味があるのが特徴です。今日は、くろぼこをたっぷり使ったスープです。
27	木	ごはん		オムレツ	玉姫たつぷりカレー チンゲンサイのソテー	ほか	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 じゃがいも	あぶら	705	23.0	19.3	2.6	●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、国府町で栽培されているたまねぎ「万葉の玉姫」を使用した玉姫たつぷりカレーです。
28	金	豆ごはん		かれいのから揚げ	きのこのみそ汁 炒りどり	ほか	エテがれい とうふ とりこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	グリーンピース しめじ えのきたけ たまねぎ ごぼう しょうが	ごはん ごんこやく こむぎこ でんぶ さとう	あぶら	620	26.3	16.1	3.2	●かみかみ献立★毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。今日は、かむ回数が増えるようにかれいのから揚げや炒りどりにしています。

※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。