



# 令和元年 6月 予定献立表

今月の給食目標

よくかんで食べよう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						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
								赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)					
								おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群 魚・肉・卵・大豆など	2群 牛乳・小魚・海そうなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 こく類・いも類・砂糖など	6群 油など				
3	月	鳥取市では、6月の食育月間の取り組みとして、鳥取市の姉妹都市にゆかりのある料理を4回に分けて給食に取り入れます。今日は福島県郡山市の郷土料理『汁重』です。『汁重』は、海や山でとれる食べ物を煮込んだ料理です。	ご飯		豚肉のしょうが焼き	汁重 ほうれんそうの煮びたし		ぶたにく とりにく ほたて こうやどうふ ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ごぼう わらび えのきたけ たけのこ キャベツ	ごめ さといも こんにやく さとう		小学校 602	30.5	320	2.3
4	火	平成が終わり、『令和』の時代になりました。『令和』という元号は、万葉集に出てくる梅の花がもとになっています。今日は、新元号に親しみを覚えてもらおうと、『令和』由来の春の梅や、万葉集の時代をイメージした献立にしました。	梅しそ ご飯		やまめの塩焼き	万葉みそ汁 まいたけの きんぴら		やまめ ゆば あぶらあげ どうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	つめ たまねぎ しろねぎ まいたけ ごぼう	ごめ こんにやく さとう	あぶら ごま	609	28.8	374	3.2
5	水	牛骨ラーメンは鳥取県中部、西部地域で親しまれている、全国的にも珍しい牛の骨でスープを作ったラーメンです。今日は給食用にアレンジしました。牛骨の旨りやうま味を感じながら食べてください。	大山小麦 コッパン		春巻き	牛骨ラーメン 海そうサラダ	さくらんぼ ゼリー (中学校)	ぶたにく なるとまき	ぎゅうにゅう わかめ とさかのり こんぶ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ もやし たけのこ きくらげ きゅうり	パン はるさめ(はるまき) はるまきのかわ ちゅうかめん ゼリー	あぶら ドレッシング	688	20	327	3.3
6	木	みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べると、あごが発達して歯並びがよくなったり、むし歯の予防に効果があるとされています。健康のためにもよくかんで、味わいながら食事をしましょう。	麦ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛そば	酒ノ津わかめのスープ ツナのさっぱり和え	さくらんぼ ゼリー (小学校、盲、聾)	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ どうふ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ コーン にんにく しょうが らっきょう	ごめ おおむぎ さとう ゼリー	あぶら オリーブあぶら	646	23.3	385	2.6
7	金	鳥取県では飛魚を『あご』と呼び、初夏の訪れ告げる魚としてよく食べられています。あごという名前は、あごが落ちるほど、おいしいという意味で呼ばれるようになったそうです。今日は鳥取港で水揚げされた、あごの開きをかば焼きにしました。	ご飯		あごのかば焼き	きぬさやのみそ汁 チンゲンサイのピリ辛炒め		とびうお あぶらあげ どうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ はくさい	ごめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	595	26.9	317	2.3
10	月	今日は2回目の姉妹都市献立で、山口県岩国市の郷土料理『大平』を出しています。『大平』は、とりにく、ごぼう、れんこんなどを入れた汗気の多い薫物です。大きな平たいお籠が使われていたことから『大平』とい名前がついたとされています。	ご飯		かぼちゃのフライ	大平 キャベツとしらすの炒め物		ぶたにく とりにく どうふ	ぎゅうにゅう しらす	にんじん ねぎ かぼちゃ こまつな	たまねぎ れんこん ごぼう だいこん もやし キャベツ	ごめ パンこ こんにやく	あぶら	597	20.3	328	1.8
11	火	たまねぎには、硫化アリルという成分が多く含まれています。硫化アリルには、体の新陳代謝を活性化して疲れをとる効果があります。また、血液をサラサラにする働きもあるので、動脈硬化や脳血管などの病気を予防する効果もあります。	ご飯		さばの塩焼き	地産たまねぎのみそ汁 アスパラガスのスタミナ炒め		さば どうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ えのきたけ キャベツ にんにく	ごめ さとう	あぶら	624	26.4	305	2.4
12	水	ミネストローネはイタリア語で『真だくさん』『ごちゃまぜ』という意味のトマトや季節の野菜を使ったスープです。今日はミネストローネには野菜の他に、お腹をきれいにする働きがある麦を入れて作りました。	大山小麦 コッパン		スパイスチキン	麦入り ミネストローネ ブロッコリーのサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ にんにく レッドキャベツ キャベツ コーン	パン じゃがいも おおむぎ	あぶら ドレッシング	651	24.7	304	2.7
13	木	梅がすっぱいのは、クエン酸という成分によるものです。このクエン酸には、疲れた体を癒したり、食べ物を腐らせる菌が増えることを抑えてくれる働きがあります。今日は、梅をソースにしてはまちフライにかけました。	ご飯		はまちフライの梅ソースかけ	キャベツのみそ汁 根菜のごまがらめ		はまち あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ れんこん キャベツ えのきたけ たまねぎ ごぼう えだまめ	ごめ パンこ こむぎ じゃがいもでんぶ さとう ふ	あぶら ごま ごまあぶら	633	23.4	402	2.3
14	金	給食の前に石けんを使って、手を洗っていますか？手洗いが不十分だと、食事をしたときに食べ物を通して菌が体の中に入り込み、食中毒の原因になります。予防のためにも、水だけで洗わず、石けんをよく泡立ててから手洗いをしましょう。	ご飯		えだまめしゅうまい	八宝菜 あじさいゼリー		たら(しゅうまい) ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう	えだまめ たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ たけのこ	ごめ さとう パンこ(しゅうまい) しゅうまいのかわ じゃがいもでんぶ ゼリー ナタデココ	あぶら	669	22.4	291	1.7
														722	24.9	302	1.9



# 令和元年 6月 予定献立表

今月の給食目標

よくかんで食べよう



国府学校給食センター

日	曜日	ひとこと メッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	たべものののはたらき						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	
								赤(あか)		緑(みどり)		黄(き)						
								おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる						
								1群	2群	3群	4群	5群	6群					
17	月	今日は3回目の姉妹都市献立として、北海道釧路市で食べられることの多い、から揚げの『ザンギ』を出しました。ザンギは、釧路市にあるお店が発祥で、中国語でとりのから揚げを意味する『ザンジー』から名付けられたと言われています。	ご飯		塩ザンギ	さけの真だくさん みそ汁 コーンの炒め物		とりにく さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ だいこん しいたけ しろねぎ	コーン キャベツ	ごめ こむぎこ じゃがいもでんぶ じゃがいも さとう	あぶら	693	27.5	336	2.3
18	火	今日は8のつく日の『かみかみ献立』の日です。よくかんで食べると、脳が刺激されて働きがよくなり、勉強や運動に集中できるようになります。午後からの学習のためにも、しっかりあごを動かして食べてください。	かみかみ わかめ ご飯		あじの レモン焼き	鳥取きくらげの スープ はりはり和え		あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	レモン きくらげ たまねぎ えのきたけ コーン キャベツ	もやし だいこん	ごめ	オリーブあぶら	544	23.2	311	1.8
19	水	毎月19日の食育の日は『とっとりふるさと探検日』として、鳥取市のおいしい食材を献立に取り入れています。今日は、国府町で栽培された『にんにく』です。今日は、にんにくをたっぷり使ってガーリックソースを作りました。	大山小麦 コッパパン		豚肉の ガーリック ソースかけ	コンソメスープ コールスローサラダ		ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しめじ キャベツ きゅうり コーン	ごめ さとう じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング あぶら	634	25.7	309	2.6	
20	木	じゃがいもは、インドネシアのジャガタラ、今のジャカルタから日本に伝わってきました。そのため最初は『ジャガタライモ』という名前が付けられ、これが変化して『じゃがいも』と呼ばれるようになったと言われています。	ご飯		さわらの みそだれかけ	新じゃが煮 金時豆の詰め煮		さわら みそ ぎゅうにく きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	666	28.1	296	2.0	
21	金	給食のはたはたのから揚げは、頭からしっぽまで、まるごと食べられるように油でカリッと揚げています。骨に注意をしながらよくかんで食べてみてください。	ご飯		はたはたの から揚げ	雨滝ゆばのすまし汁 しらたきの炒め物	メロン (小学校、 盲、聾)	はたはた とうふ ゆば かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ メロン	ごめ じゃがいもでんぶ こむぎこ しらたき さとう	あぶら	649	26.8	307	2.4	
24	月	沖ギスは、日本海側でよく食べられている魚です。海の底に群れているため、底引き網を使って獲られています。沖ギスは、傷みや早く一部の地域でしか食べることができない魚とも言われています。今日は鳥取港で水揚げされた沖ギスをフライにしました。	ご飯		沖ギスのフライ	キムチみそ汁 かぼちゃの そぼろあんかけ	メロン (中学校)	おきぎす ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ しろねぎ はくさい しょうが グリーンピース	メロン	ごめ さとう じゃがいもでんぶ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	637	26.2	294	2.4
25	火	今日は、食育月間の取り組みである姉妹都市献立の日です。4回目は、兵庫県姫路市の特産品のひとつである、手延べそうめんを使った『そうめん汁』を献立に取り入れました。	ご飯		お好み焼き	そうめん汁 きゅうりの梅和え		いか あぶらあげ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	もやし しょうが キャベツ しいたけ たまねぎ きゅうり	コーン だいこん うめ	ごめ ながいも こむぎこ そうめん	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	602	21.8	296	2.3
26	水	マカロニはイタリア料理に使われるパスタのひとつです。マカロニには、細長い筒状の形のものや、貝殻の形などいろいろありますが、今日はリボンの形をした『ファルファッレ』というマカロニをスープに使いました。見た目も楽しみながら食べてください。	大山小麦 コッパパン		チキンの パン粉焼き	マカロニスープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ にんにく	ごめ パンこ マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	644	28.2	297	2.6	
27	木	納豆は、蒸した大豆に納豆菌を加えて発酵させた食品です。納豆のネバネバは発酵するときに行われるナットウキナーゼという成分によるものです。ナットウキナーゼは、血液をサラサラにして、病気を予防する効果があるとされています。	ご飯		トマトオムレツ	ポークカレー 納豆サラダ		たまご ぶたにく なっとう ツナ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ エリンギ にんにく なし キャベツ	ごめ じゃがいも	カレールー あぶら ノンエッグマヨネーズ	747	26.7	451	3.2	
28	金	今日は、8のつく日『かみかみ献立』の日です。よくかめるように、麦ご飯やかれい、れんこんなど、かみこたえのある食べ物を使っています。かむことを意識しながら食べてみてください。	麦ご飯		かれいの 甘酢かけ	もずくスープ 炒りどり		かれい かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ちすく	にんじん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ れんこん	ごめ おむぎ さとう じゃがいもでんぶ こんにゃく	あぶら	616	27.2	341	3.4	

\* 太字の食材は、国府町と福部町で作られた食べ物です。収穫状況により変更になる場合もあります。ご承知おきください。

国府学校給食センター