

6月 予定献立表



鳥取市の今月の給食目標

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	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				
3	月	★【食育月間について】★ 6月は食育月間です。食育月間は、健康な心と体をつくるために、食生活について見直す機会として定められました。好き嫌いせずに食べているか、マナーよく食べているかなど自分の食生活を振り返ってみましょう。	大豆小麦丸パン		ハンバーガーパティ	コンソメスープ ツナサラダ	デザート 一食ソース	とりにく ふたにく ウインナー 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	コッパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	(小) 645 (中) 740	(小) 26.3 (中) 29.4	(小) 371 (中) 386	(小) 3.9 (中) 4.4
4	火	★歯と口の健康週間について 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間中は、かみごたえのある食品や、歯をつくるもとになるカルシウムが多い食品を取り入れています。毎日の食事をおいしくいただくために、歯や口の健康を保ちましょう。	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 みそ ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう	こめ さつまいも パンこ こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	628 737	27.9 33.6	300 321	2.3 2.9
5	水	★【姉妹都市献立～郡山市～】★ 食育月間特別献立として、鳥取市の姉妹都市である4つの市にちなんだ献立を提供します。今日は、福島県郡山市の郷土料理「汁重」を取り入れました。汁重は、ほたてなどの海の幸、山菜などの山の幸を煮込んで作る料理です。	ご飯		若鶏肉の 梅みそ焼き	汁重 高野豆腐の含め煮		とりにく みそ ほたてがし こうやどらふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ しょうが うめ ほししいたけ たけのこ	こめ こんにやく さとう さといも わらび	あぶら	618 710	25.0 28.6	304 319	2.9 3.2
6	木	★切干大根について 古くから作られてきた保存食の一つです。大根を干すことにより、保存性が高まるだけでなく、カルシウムや鉄分などの栄養素やうまみがぎゅっと凝縮されます。今日は、切干大根の食感がよいナムルです。	ご飯		ビビンバの具	ワンタンスープ 切干大根のナムル		ぎゅうにく ふたにく ベーコン いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが たけのこ にんにく げんまい きりほしだいこん	こめ さとう ワンタン	ごまあぶら ごま	640 743	24.9 28.8	349 374	2.3 2.8
7	金	★まいたけについて まいたけは、箸のよさが特徴のきのこです。食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整えます。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれています。	ご飯		あじの竜田揚げ	じゃがいものみそ汁 まいたけのきんぴら		あじ ふたにく わかめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ ごぼう えだまめ まいたけ	こめ あぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	644 726	27.2 29.5	285 298	2.1 2.6
10	月	★トマトについて ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養素が豊富に含まれている野菜です。赤色の成分である「リコピン」には、体の中をきれいにしたり、病気を予防したりする働きがあります。今日は、ミネストローネに鳥取県産のトマトを入れました。	大豆小麦黒糖パン		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 ウインナー	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	コッパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ こくとう さとう あぶら パンこ じゃがいも コーンフレーク	674 808	28.9 34.6	310 333	3.4 4.1	
11	火	★梨ソースについて 今日は、梨ピューレと調味料でソースを作りました。梨ピューレは、佐治町にある手づくり梨工房で作られものを使っています。梨の自然な甘みが隠し味のソースを、鳥取港で水揚げされたはまちにかけました。	ご飯		はまちフライの 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		はまち ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	きぬさや ゆしじゅー たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しろねぎ	こめ あぶら こむぎこ さとう でんぷん パンこ こんにやく	あぶら	705 823	26.1 30.1	324 347	2.4 2.8
12	水	★八宝菜について 八宝菜の八は「数が多いこと」、菜は「おかず」という意味があります。今日は、豚肉やうすら卵、いか、きくらげ、数種類の野菜を使いました。野菜をたっぷりとることができる料理です。	ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 フルーツミックス		ふたにく うすらたまご いか	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが たまねぎ きくらげ もも パイン みかん	にんにく キャベツ しょうが たけのこ こむぎこ とうにゅうゼリー ちんねぎ	こめ あぶら でんぷん こむぎこ さとう とうにゅうゼリー ちんねぎ りんごゼリー ぶどうゼリー	あぶら	680 776	24.5 27.9	327 344	2.1 2.4
13	木	★じゃがいものきんぴらについて 今日のきんぴらは、じゃがいもを素揚げし、さやいんげんと調味料をからめて作ります。じゃがいもは一度素揚げすることで食感がよくなり、香ばしくなります。	ご飯		さわらの ピリ辛焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 じゃがいものきんぴら		さわら かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ さやいんげん	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ ゆしじゅー	こめ あぶら さとう じゃがいも	あぶら	659 763	24 28.2	288 304	2.4 2.8
14	金	★いかにについて 世界に約500種類、日本に約130種類以上生息しており、鳥取港では、するめいかや赤いかが水揚げされます。今日は、かみごたえがあるするめいかにフライにしました。	麦ご飯		いかにフライ	ポークカレー 海そうサラダ		いか ふたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ゆしじゅー にんにく きゅうり キャベツ	こめ あぶら むぎ でんぷん じゃがいも パンこ	あぶら	681 809	31.3 44.2	286 303	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。

6月 予定献立表



とっとり こんげつ きゅうしよくひょう
鳥取市の今月の給食目標

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				食べ物のはたらき						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
			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
17	月	★プロッコリーについて プロッコリーは花のつぼみを食べる花野菜の仲間です。つぼみの一つひとつには、花を咲かせるための栄養が詰まっています。今日は、プロッコリーと同じ花野菜のカリフラワーも使ってソテーを作りました。	米粉パン		照り焼きチキン	豆乳ポタージュ プロッコリーのソテー	デザート その他 （佐治小、千代南中） さくらんぼゼリー	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ プロッコリー かぼちゃ	たまねぎ カリフラワー キャベツ スイートコーン	こめこパン さとう ごめこ でんぷん じゃがいも	あぶら	611 (小) 703 (中)	30.1 (小) 34.4 (中)	297 (小) 309 (中)	2.9 (小) 3.3 (中)
18	火	★【かみかみ献立】★ 毎月8（歯）のつく日はかみかみ献立です。よくかんで食べることは、歯の病気を予防したり、脳の働きをよくしたりと体によいことがたくさんあります。今日は、新じゃがのそぼろ煮にこんにやくや竹輪を入れてかみこたえを出しました。	ご飯		境港サーモンのみそかけ	新じゃがのそぼろ煮 干草和え		サーモン とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが	たまねぎ えのきたけ もやし	こめ じゃがいも さとう でんぷん こんにやく	ごまあぶら あぶら	629 711	28.0 30.4	272 280	2.4 2.6
19	水	★【とっとりふるさと探検献立】★ 毎月19日の食育の日には、とっとりふるさと探検献立として、鳥取市内の産物を献立に取り入れて紹介します。今月は、国府町の「にんにく」でガーリック炒めを作りました。地元への恵みに感謝し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 河原アスパラガスのガーリック炒め	デザート その他 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 レモン	こめ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ さくらんぼゼリー		698 768	27.9 30.5	404 422	2.5 3.0
20	木	★さつまいもについて さつまいもにはでんぷんが多く含まれますが、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多いのが特徴です。今日は、地元でとれた甘みがあるさつまいもをたっぷり使った大学いもです。	ご飯		豚キムチ	いか団子のスープ 河原さつまいもの大学いも		ぶたにく みそ いかだんご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ はくさいキムチ にんにく もやし	こめ あぶら さつまいも さとう		723 839	26.7 30.9	335 362	2.0 2.7
21	金	★【姉妹都市献立～姫路市～】★ 今日は兵庫県姫路市がある播州地域の特産品のそうめんや、かみこたえがあるひねどり（高齢になって卵を産まなくなった親鳥）を使った、播州地域の名物料理「ひねボン」をアレンジして取り入れました。	じゃがいも ご飯		ハンバーグのおろしソースかけ	そうめん汁 ひねボン		とりにく ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	だいこん えだまめ ほししいたけ たまねぎ ゆず もやし しょうり	こめ あぶら じゃがいも さとう そうめん		628 714	25 29.1	357 391	4.4 5.2
24	月	★メロンについて 5月から7月ごろが旬の果物で、余分な塩分を体の外に出す働きがあるカリウムが多く含まれています。今日は、デザートに鳥取県産のメロンをつけました。甘くみずみずしいメロンを味わってください。	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	デザート その他 メロン	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん アスパラガス	キャベツ たまねぎ もやし メロン スイートコーン	コッペパン あぶら やきそばめん こむぎこ		656 805	27.4 33.7	327 351	2.6 3.3
25	火	★ピーマンについて これからの季節が旬のピーマンは、ビタミンAやビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンAは油と一緒にとると吸収率が上がります。今日は、用瀬町でとれたピーマンをみそ炒めにしました。	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	デザート その他 （西郷小） メロン	とびうお みそ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらす	ねぎ ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ しょうが うめ	こめ あぶら こむぎこ ごま でんぷん さとう		649 769	27.2 34.3	311 335	3.2 3.7
26	水	★スーミータンについて とうもろこしや卵を使った中華風のコーンスープのことです。とうもろこしはクリーム状にしたものと、粒のままのものを使います。たっぷり入ったとうもろこしの甘みが感じられるスープです。	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 ゆしゅー しょうが にんにく もやし スイートコーン	こめ あぶら さとう ごま でんぷん ごまあぶら		621 716	27.7 31.1	302 321	3.2 3.9
27	木	★【姉妹都市献立～岩国市～】★ 今日の献立には、山口県岩国市の郷土料理の一つである「大平」を取り入れました。大きく平たい碗に盛られて出されたことから「大平」と呼ばれます。れんこんや高野豆腐、さといもなどたくさんの食材を使った汁物です。	ご飯		さわらのみそ ノンエッグ マヨネーズ焼き	大平 こまつなのりの酢和え		さわら ツナ みそ こうやどうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん きぬさや こまつな パセリ	れんこん キャベツ ほししいたけ ごぼう	こめ あぶら こんにやく さといも さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	682 793	28.7 33.6	338 359	2.4 2.7
28	金	★【姉妹都市献立～釧路市～】★ 北海道釧路市にある「鳥取」という地名は、明治時代に鳥取土族が移住したことから付けられていて、歴史的な結びつきがあります。今日は、北海道で「鶏のから揚げ」の呼び名であるザンギ、北海道で水揚げが多い魚の「さけ」を使ったつみれ汁にしました。	ご飯		ザンギ	さけのつみれ汁 ほうれんそうのおかか煮		とりにく みそ かつおぶし さけだんご いとこまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが しろねぎ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん		674 783	25.5 29.6	395 436	2.5 2.9

☆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。

〇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。