令和元年度

鳥取市の今月の給食めあて

6月の予定献立表

よくかんで食べよう

鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal 小学校 / 中学校	たんぱく質 g 小学校 / 中学校	脂質 g 小学校 / 中学校	食塩 g 小学校 / 中学校	献立の主題とメッセージ
3	月	ご飯		揚げぎょうざ	かまぼことチンゲンサイのスープ チンジャオロースー		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン にら	キャベツ しろねぎ **たまねぎ** にんにく **ほししいたけ** たけのこ しょうが	**ごはん** さとう こむぎこ	あぶら	小学校 632 中学校 709	小学校 22.9 中学校 25.9	小学校 18.0 中学校 19.0	小学校 2.0 中学校 2.5	●チンジャオロースーについて･･･チンジャオロースーは肉やピーマンを細切りにして炒めた中国の料理です。「青椒（チンジャオ）」は辛みの少ないとうがらしやピーマンのこと、「肉（ロー）」は肉のこと、「絲（スー）」は糸のように細く切ることをいいます。今日は夏が旬のピーマンを使ったチンジャオロースーです。
4	火	玄米ご飯		さばの塩焼き	ながいものみそ汁 かみかみ炒りどり	抹茶だいず	さば みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	**たまねぎ** しろねぎ しめじ ごぼう **しょうが**	**げんまいごはん** ながいも こんにゃく さとう	あぶら	662 767	27.9 32.3	19.5 22.3	2.2 2.8	**★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。この期間は、かみごたえのある食品や歯を丈夫にするカルシウムを含む食品を献立に多く取り入れました。よくかんで食べるとだ液が多く出て口の中がきれいになり、むし歯の予防につながります。1口30回以上かんで食べることを意識しましょう。
5	水	大山小麦コッペパン		ハムステーキ	アスパラガスのスープスパゲッティ れんこんのサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	**アスパラガス** にんじん	**たまねぎ** エリンギ れんこん キャベツ スイートコーン	コッペパン スパゲッティ	ごまドレッシング	597 714	24.1 28.3	21.8 25.7	3.0 3.8	●アスパラガスについて･･･アスパラガスから発見されてその名前が付けられた「アスパラギン酸」という栄養素を多く含みます。体が疲れたときに必要なカリウムやマグネシウムの吸収をよくしたり、疲労物質である乳酸の燃焼を助けたりするはたらきがあり、体の疲労回復に役立ちます。
6	木	ご飯		豚肉のアーモンドがらめ	あご竹輪のすまし汁 こまつなの煮びたし		ぶたにく みそ あごちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん えのきたけ キャベツ	**ごはん** さとう	あぶら アーモンド	695 797	24.9 28.5	23.8 27.1	2.5 2.8	●あご竹輪について･･･山陰地方では、飛魚のことを「あご」と呼び親しまれています。5月から7月上旬にかけて日本海で水揚げされるあごのすり身を原料にして作る「あご竹輪」は、鳥取県の特産品です。今日はあごのだしを感じられるようにすまし汁に入れました。
7	金	ご飯		さわらの西京焼き	肉じゃが たことわかめの酢の物		さわら みそ ぎゅうにく **たこ**	ぎゅうにゅう **わかめ**	にんじん	**たまねぎ** えだまめ きゅうり **もやし**	**ごはん** じゃがいも こんにゃく さとう		643 742	25.6 29.5	13.3 14.7	2.5 3.2	●たこについて･･･日本では刺身やたこ焼きなどにしてよく食べますが、海外ではたこを食べる文化があまりないため、日本人のたこの消費量は世界一です。たこは、肝臓のはたらきを高めるタウリンや肌荒れや目の充血を防ぐはたらきがあるビタミンB2を含みます。今日は鳥取港で水揚げされたたこをさっぱりとした酢の物にしました。
10	月	ご飯		豚肉のキムチ炒め	はるさめとたけのこのスープ フルーツミックス		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら りんご みかん パイナップル	キャベツ たけのこ はくさいキムチ しろねぎ しめじ **たまねぎ**	**ごはん** はるさめ なしゼリー すいかゼリー	あぶら	588 683	23.0 27.3	10.8 11.7	2.1 2.6	●キムチについて･･･キムチは、白菜や大根などの野菜を唐辛子や調味料で漬けた韓国の漬け物です。キムチの辛さのもとである唐辛子には食欲をアップさせるはたらきがあります。今日は豚肉とキムチを炒めてご飯に合うおかずにしました。気温が高い日が続きますが、しっかり食べて夏バテを予防しましょう。
11	火	ご飯		あじの煮付け	大平 ブロッコリーのごま和え		あじ こうやどうふ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きぬさや	れんこん **ほししいたけ** **もやし** ごぼう	**ごはん** こんにゃく さとう	ごま	627 700	29.3 31.8	14.3 15.3	2.1 2.3	**★姉妹都市献立～岩国市～★**･･･山口県岩国市の郷土料理である大平は、鶏肉や野菜、山菜などがたくさん入った汁気の多い煮物です。大きく平たい椀に盛られることからその名前が付けられたといわれ、正月や祝い事のときに欠かすことのできない料理です。
12	水	大山小麦コッペパン		らっきょうコロッケ	新たまねぎのスープ チンゲンサイとツナのソテー		ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	らっきょう **たまねぎ** **もやし** エリンギ キャベツ	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ さとう こめこ	あぶら	599 722	20.6 24.3	24.6 29.1	3.1 3.8	●たまねぎについて･･･鳥取市は国府町国分寺で「万葉の玉姫」と呼ばれるたまねぎを学校給食用に計画栽培しています。大きくて甘みのあるたまねぎは、汁物や炒め物、煮物など幅広く料理に使うことができ、給食でもよく使う食材です。今日はたまねぎをたっぷり使ったスープです。
13	木	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	雨滝ゆばのすまし汁 切干大根の煮物		はまち ゆば とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ** きりぼしだいこん グリンピース	**ごはん** さとう		632 731	25.6 29.8	16.4 18.6	1.9 2.2	●雨滝ゆばについて･･･ゆばは大豆を使って作られる加工食品の一つで、昔から精進料理などでよく食べられていました。給食では、国府町雨滝の澄みきった天然水と鳥取県産の甘みのある大豆から作られている雨滝ゆばを使用しています。
14	金	ご飯		ザンギ	さけのつみれ汁 枝豆とキャベツの塩こんぶ和え		とりにく さけだんご みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ **しょうが** キャベツ えだまめ	**ごはん** さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	719 790	26.0 28.2	23.6 24.3	3.0 3.3	**★姉妹都市献立～釧路市～★**･･･釧路市のある北海道では、もともと鶏のから揚げを「ザーギー」といい、運が付くようにと願いを込めて「ザンギ」と呼ばれるようになったといわれています。地元の食材をから揚げにした「鮭ザンギ」や「たこザンギ」など色々なザンギがあり、給食ではねぎだれをかけた鶏肉の「ザンギ」です。

※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。

令和元年度

6月の予定献立表

鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

鳥取市立第二学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
17	月	ご飯		ドライカレー	キャベツのスープ いろどりサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ** しめじ にんにく きゅうり キャベツ だいこん スイートコーン	**ごはん**	あぶら ドレッシング	小学校 625 中学校 714	小学校 23.7 中学校 26.8	小学校 17.0 中学校 19.0	小学校 2.2 中学校 2.7	●だいずについて･･･だいずは「畑の肉」といわれるほど良質なたんぱく質を含み、体をつくるもとになります。また、腸内環境を整えてくれる食物繊維や血液中の脂肪を減らす効果のあるサポニンなどの栄養素を多く含みます。今日は鳥取県産の大豆を使ったドライカレーです。
18	火	ご飯		いわしのしょうが煮	にらと厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼう	さくらんぼゼリー	いわし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな とうがらし	しょうが ごぼう **たまねぎ** えのきたけ れんこん	**ごはん** こんにゃく さとう さくらんぼゼリー	あぶら	664 756	23.8 27.7	15.3 17.0	2.2 2.6	**★かみかみ献立★**･･･毎月8のつく日は「かみかみ献立」です。ごぼうやれんこんなどのかみごたえのある根菜を使いました。また、今日のいわしのしょうが煮は骨までやわらかく煮ていて丸ごと食べられるため、歯や骨を丈夫にするカルシウムをたくさん摂ることができます。
19	水	大山小麦全粒パン		トンカツ	ブロッコリーとトマトのスープ えびとアスパラガスのガーリックソテー		ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト **アスパラガス**	**たまねぎ** キャベツ エリンギ **にんにく**	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ さとう	オリーブあぶら あぶら	606 730	23.9 28.5	23.9 28.4	2.3 3.1	**★とっとりふるさと探検献立～にんにく～★**･･･今月のふるさと探検食材は国府町国分寺で生産されている「にんにく」です。にんにくに含まれるアリシンは、疲労を回復したり、脂肪の分解を促進したりするはたらきがあり、油で炒めることでより効果が高まります。今日はオリーブ油でにんにくを炒め、香りをよく感じられる炒め物にしました。
20	木	ご飯		厚焼きたまごのあんかけ	豚汁 きゅうりの梅和え		たまご ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ もやし** ごぼう しろねぎ グリンピース きゅうり うめ	**ごはん** さとう でんぷん		615 688	24.6 26.8	15.6 16.2	3.1 3.6	●梅について･･･梅に含まれるクエン酸は強い殺菌作用があり、昔から弁当やおにぎりの具として使われてきました。また、疲労を回復したり、だ液の分泌を促して食欲を高めたりするので、暑さで食欲がなくなりやすい夏に食べてほしい食材です。
21	金	ご飯		かれいのから揚げ	汁重 いかにんじん		**えてがれい** とりにく **いか**	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ **ほししいたけ** **しょうが** わらび **たまねぎ** たけのこ	**ごはん** さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにゃく	あぶら	601 689	26.1 30.0	14.5 16.0	1.7 2.1	**★姉妹都市献立～郡山市～★**･･･「汁重」と「いかにんじん」は福島県郡山市の郷土料理です。「汁重」は昔から結婚式などのお祝いの食事の最後に食べられ、その日に使った食材の残りを汁物にしたものです。また、「いかにんじん」はにんじんとするめいかを細切りにして漬けた込んだ正月料理です。今日は給食用にアレンジしました。
24	月	ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛炒め	もずくのみそ汁 ながいもの含め煮		ぶたにく みそ ぎゅうにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん とうがらし チンゲンサイ	**らっきょう** **たまねぎ しょうが** グリンピース しろねぎ しめじ	**ごはん** さとう でんぷん ながいも	あぶら	629 733	23.9 28.0	15.5 17.6	2.7 3.2	●らっきょうについて･･･鳥取市福部町に広がる砂丘地ではらっきょうの栽培が盛んです。らっきょうは7月から8月頃の暑い時期に一玉ずつ手作業で植え付けを行い、5月から6月頃に収穫されます。今日は福部町産のらっきょうを使った「砂丘らっきょうのピリ辛炒め」です。
25	火	ご飯		はたはたのフライ	ばち汁 ひねポン		**はたはた** とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ** しいたけ **もやし** ゆず きゅうり	**ごはん** こむぎこ さとう パンこ でんぷん そうめん	あぶら	638 715	20.4 22.5	17.3 18.1	2.5 2.9	**★姉妹都市献立～姫路市～★**･･･「ばち汁」は兵庫県姫路市の郷土料理です。姫路市の特産品であるそうめんを作るときにできる切れ端が太鼓をたたくときに使う「ばち」に似ていることから「ばち汁」といいます。また、歳をとった雌の鶏を「ひね」といい、ポン酢で味付けした「ひねポン」は姫路市の名物料理です。
26	水	大山小麦コッペパン		若鶏肉のレモン焼き	グリーンポタージュ だいずのトマト煮		とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん **アスパラガス** ブロッコリー トマト	**たまねぎ** エリンギ にんにく レモン	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	668 799	31.3 37.2	24.1 28.4	3.2 4.0	●グリーンポタージュについて･･･旬のアスパラガスとブロッコリーを使って初夏の緑をイメージしたポタージュです。色の濃い緑黄色野菜であるアスパラガスやブロッコリーは、のどや鼻の粘膜を健康に保ったり、有害な光から目を守ったりするはたらきがあるβ（ベータ）-カロテンを多く含みます。
27	木	ご飯		お好み平つくね	紅白かまぼこのすまし汁 くきわかめの塩だれ和え		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	キャベツ **たまねぎ** だいこん きゅうり にんにく	**ごはん** こんにゃく でんぷん	ごま	574 658	17.8 20.1	14.4 15.7	2.5 3.0	●わかめについて･･･わかめのぬめりはアルギン酸やフコイダンなどの食物繊維で、とりすぎた脂肪や塩分を体の外に出すはたらきがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。今日はわかめの茎の部分を細く切って、にんにくやごまが入った塩だれで和えました。くきわかめのコリコリとした食感を楽しんでください。
28	金	豆ご飯		あごの甘酢だれかけ	くろぼっこのみそ汁 ピーマンのしょうが炒め		**あご** みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	**たまねぎ しょうが** えのきたけ キャベツ グリンピース	**ごはん** さとう こむぎこ でんぷん **じゃがいも**	あぶら	606 748	23.4 31.3	13.0 16.4	3.3 4.1	**★かみかみ献立★**･･･あごの切り身に粉を水で溶いた衣をつけて油で揚げているため、かみごたえがあります。よくかんで食べると、脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。また、口の中で食べ物が細かくなり、だ液と混ざりやすくなるので体の中で消化や吸収がされやすくなります。

※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。