

6月は 食育月間 です



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				
3	月	今日は、鹿野町産の新じゃがいもを使って、じゃがいものコンソメスープを作りました。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。	大山小麦 黒糖パン		さけの香草焼き	じゃがいものコンソメスープ たことらっきょうのサラダ	さけ たこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ コーン きゅうり らっきょう キャベツ	コッペン じゃがいも	オリーブあぶら ノンエッグマヨ ネーズ	小学校 566	22.4	350	3.1	
4	火	あさはり、春から初夏にかけて身がふくらみおいしくなります。あさはりには鉄分やビタミンB12が多く含まれていて、貧血の予防に役立ちます。今日はすまし汁にしました。	ご飯		揚げだし豆腐	あさりのすまし汁 まいたけのきんぴら	とうふ あさり ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ まいたけ ごぼう えだまめ	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら ごま	588	21.6	399	2.4	
5	水	今日は、鳥取県産の牛肉や豚肉、卵を使った筋肉マン丼を作りました。しっかりと食べて、明日の東部総体ではみなさんの力を十分に発揮してください。	筋肉マン丼		筋肉マン丼の具	わかめのみそ汁 三色和え	ぶたにく ぎゅうにく たまご みそ ローズハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ きゅうり だいずもやし	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	632	27.7	302	2.7	
6	木	今日の主菜は、給食センターで手作りしたビーフコロッケです。鳥取県産の牛肉と、鹿野町産のじゃがいもとたまねぎを使っています。	ご飯		ビーフコロッケ	豆腐ときくらげのスープ もやしナポリタン	ぎゅうにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン トマト とうがらし	たまねぎ きくらげ コーン もやし	こめ じゃがいも こむぎ パンこ	あぶら	712	20.6	301	2.0	
7	金	豆乳は、大豆を水に浸けて、すりつぶして作ります。今日は、鳥取市で作られている豆乳を使って、なめらかな豆乳プリンを作りました。	ご飯		あじのカレー焼き	なめこ汁 じゃがいものそぼろ炒め	手づくり 豆乳 プリン	あじ とうふ みそ とり とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ なめこ えだまめ	こめ じゃがいも しらたき さとう	カレールー あぶら	598	28.5	332	2.3
10	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		オニオングラタン	トマトスープ アスパラガスと ベーコンのソテー	とり ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ アスパラガス	たまねぎ キャベツ	こめ パン マカロニ じゃがいも	バター あぶら	615	27.6	375	2.8	
11	火	★食育月間特別献立～「北海道釧路市」～★食育月間に、鳥取市の姉妹都市の料理を4日間提供します。今回は釧路市です。ザンギは北海道の郷土料理で、しょうがやしよゆうで味付けしたから揚げのことで、その他にも釧路市で有名な、鮭やいもち、とうもろこし等を使いました。	ご飯		ザンギ	鮭といもちの 具だくさんみそ汁 ひじきの炒り煮	とり さけ あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ えだまめ コーン	こめ こむぎ でんぶん さけ さけ いもち しらたき さとう	あぶら	752	29.9	321	2.4	
12	水	今日の主菜は、八頭町で養殖されているやまめの塩焼きです。やまめは、生育環境に合う場所が少ないため、水のきれいな山間部で高級食材として使用されています。今日は一尾ずつつきまますので、上手に身をとって食べましょう。	梅ちりご飯		やまめの塩焼き	もずく汁 たけのこのピリ辛炒め	やまめ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ もずく	にんじん ねぎ とうがらし	うめ たまねぎ ごぼうしめじ たけのこ えだまめ	こめ こんにやく さとう	ごまあぶら	567	30.1	355	3.0	
13	木	今日は中華献立です。中華丼の具には鳥取県産の豚肉やいか、えび、きくらげ、鹿野町産のたまねぎやしょうがなど、多くの食材を使用しています。	麦ご飯		中華丼の具	はるさめスープ あじさいゼリー	ぶたにく いか えび かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	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 はるさめ ゼリー サイダー	ごまあぶら	627	26.5	351	2.3	
14	金	★食育月間特別献立～「山口県岩国市」～★姉妹都市献立の2日目は岩国市です。大平は岩国市の郷土料理で、さいいもやれんこん、ごぼうなどの野菜と鶏肉を煮込んだものです。梅肉やえんは、特産物である、岩国れんこんを使いました。	ご飯		あごのコロコロ さつま揚げ	大平 岩国れんこんの梅肉和え	あご みそ とり とりにく あつあげ シューチキン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが ごぼう ほしじいたけ きゅうり れんこん キャベツ うめ	こめ パン 粉 でんぶん さとう こんにやく さいいも	あぶら	622	28.5	340	2.2	
													742	33.9	365	2.7	

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。



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				
17	月	今日は、鳥取県産のトマトを使ったソースをかけて、トマトソースハンバーグを作りました。パンは丸パンにしましたので、切れ目を入れては喜んで食べるのもおすすめです。	大山小麦の ごまパン		トマトソース ハンバーグ	じゃがいものポターージュ キャベツのいろどりサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とうふ とうにゆう ベーコン	ぎゅうにゆう	トマト グリーンピース にんじん	たまねぎ じめじ コーン キャベツ えだまめ	コッペパン パンこ さとう こめこ じゃがいも	ごま あぶら ドレッシング	小学校 760	31.1	378	2.8
18	火	★かみかみ献立★…毎月8のつく日はかみかみ献立の日です。今日のかみかみ食材はいかです。よくかんで、丈夫な歯やあごを作っていきますよ。	ご飯		いかの照り焼き	たまねぎのみそ汁 納豆和え	メロン	いか とうふ みぞ なつとう シーチキン	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ しいたけ	ごめ さとう でんぶん メロン	ノンエッグマヨ ネーズ	622	28.4	328	2.1
19	水	★とっとりふるさと探険献立★…毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取市の特産物を市内の全小・中学校へ提供しています。6月はにんにくを紹介します。	ガーリック ライス		米粉のささみカツ	新じゃがたまの ミネストローネ なすのジンジャーソテー	19日 食育の日	ベーコン ささみ ぶたにく	ぎゅうにゆう	パセリ セロリ トマト にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ はす しょうが	ごめ ごめこ じゃがいも パンこ さとう マカロニ でんぶん	あぶら	634	23.8	296	2.7
20	木	★食育月間特別献立～「兵庫姫路市」～★…姉妹都市献立3日目は姫路市です。ひねポンとは、弾力のあるひね鶏(親鳥)をポン酢で和えた料理です。すまし汁には、姫路市で多く作られているそうめんを使いました。	ご飯		さばの梅みそ焼き	そうめん汁 ひねポン		さば みぞ ちくわ とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	うめ たまねぎ しいたけ もやし きゅうり ゆず	ごめ さとう そうめん	あぶら	602	26.0	260	2.9
21	金	今日は、旬のアスパラガスを使ったのり春巻きを作りました。アスパラガスは、1日に10cm以上伸びることがあり、朝と夕方の1日2回収穫をします。	ご飯		アスパラとチーズの のり春巻き	マーボー豆腐 チンゲンサイの中華炒め		ウイナー チーズ とうふ ぶたにく みぞ	ぎゅうにゆう のり	アスパラガス にら トマト とうがらし チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほししいたけ さとう にんにく たけのこ	ごめ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま ドレッシング	688	31.3	532	2.6
24	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 にらのツナ和え		ぶたにく とうふちくわ かつおぶし シーチキン	ぎゅうにゆう あおのり	かぼちゃ にんじん にら	たまねぎ キャベツ たまねぎ もやし きゅうり	コッペパン こむぎこ パンこ ちゅうかめん さとう	あぶら	652	23.1	320	2.6
25	火	★食育月間特別献立～「福島郡山市」～★…いかにんじんは郡山市の郷土料理で、特に年末年始に食べることが多いそうです。また、汁重は、お祝いの料理として出されている、真だくさんなお汁です。食育月間の姉妹都市献立は、今日が最終日です。それぞれの土地で大切にされている料理を、味わって食べましょう。	ご飯		さわらの みそ野菜焼き	汁重 いかにんじん		さわら みそ ぼたて こうやとうふ さつまあげ いか	ぎゅうにゆう	ピーマン にんじん	キャベツ えのきたけ わらび きくらげ しょうが たまねぎ	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	バター	650	29.6	320	2.3
26	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、種に気を付けて食べてください。	麦ご飯		粗びきウイナー	かぼちゃとアスパラガスのカレー キャベツの カシューナッツソテー	びわ	ウイナー ぎゅうにく	ぎゅうにゆう	かぼちゃ アスパラガス にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なし コーン キャベツ びわ	ごめ むぎ じゃがいも	カレールウ あぶら カシューナッツ	728	25.5	294	2.9
27	木	あじは5月頃から夏にかけてが旬の魚です。青魚のひとつで、EPAやDHAという脂の成分を多く含み、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりします。	えだまめ ご飯		あじの青じそフライ	レタスと油揚げのみそ汁 こまつなのり酢和え		あじ あぶらあげ みぞ	ぎゅうにゆう のり	あおじそ にんじん こまつな	えだまめ レタス たまねぎ えのきたけ	ごめ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	617	26.5	356	3.1
28	金	★かみかみ献立★…今日は、いか団子のスープやごぼうナッツを取り入れました。ごぼうは切り方を乱切りにしたり、ナッツやだいたずを使ってかきごたえが出るようにしています。	ご飯		豚肉とじゃがいもの ピリ辛炒め	いか団子のスープ ごぼうナッツ		ぶたにく みぞ いか たら だいたず	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな とうがらし チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが じめじ ごぼう	ごめ じゃがいも さとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら くるみ アーモンド	714	26.8	378	2.6

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・給食レシピをご覧いただけます。