



令和 2年6月 予定献立



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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| 1 | 月 | 今月は食育月間で、食生活について振り返ったり考えたりする月です。好き嫌いをせずに食べていますか？ マナーよく食べていますか？ 自分の食生活を振り返ってみましょう。 | ご飯 | | ささみの レモンソース がらめ | 魚そうめんのスープ 春雨の炒め物 | | ささみ うおそうめん ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん にら | さくらげ たまねぎ ホールコーン しろねぎ レモン | ごめ でんぷん こむぎこ さとう はるさめ | あぶら | 小学校 639 中学校 757 | 26.8 31 | 274 285 | 2.7 3.2 |
| 2 | 火 | 今日のスタミナ炒めの中には、今が旬の国府町産のアスパラガスが入っています。アスパラガスは1日に10cmも伸びるパワーを持っている野菜です。 | ご飯 | | さわらの ノンエッグ マヨネーズ焼き | 雨滝豆腐のみそ汁 アスパラガスの スタミナ炒め | | さわら みそ とうふ あぶらあげ ぶたにく | ぎゅうにゅう | パセリ にんじん ねぎ アスパラガス | たまねぎ キャベツ にんにく | ごめ さとう | ノンエッグマヨネーズ あぶら | 642 767 | 27.4 32.8 | 337 363 | 2.4 2.9 |
| 3 | 水 | 鳥取市では、6月の食育月間の取り組みとして、世界の料理を3回に分けて給食に取り入れます。今日はギリシャ料理です。ギリシャ料理はオリーブ油を使用した料理が多いのが特徴です。 | 大山小麦 丸パン | | ケフテス(肉団子) | 地中海ポターージュ ギリシャ風サラダ | | とりにく ぶたにく ぼたて ベーコン とうにゅう ロースハム | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり キャベツ レモン | コッペパン さとう じゃがいも | オリーブあぶら | 682 781 | 24.6 27.8 | 325 340 | 3.6 4.2 |
| 4 | 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見えるナットウキナーゼという成分によるもので、血液をサラサラにする効果があると言われています。 | ご飯 | | 砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ | 酒ノ津わかめのスープ 納豆サラダ | | ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ なつとう ツナ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう | らっきょう たまねぎ にんにく しょうが ちやし キャベツ | ごめ さとう | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 632 749 | 24.7 29.2 | 301 320 | 2.5 2.9 |
| 5 | 金 | 鳥取県ではとびうおを『あご』と呼び、初夏の訪れを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。 | ご飯 | | あごの かば焼き | きぬさやのみそ汁 チンゲンサイの炒め物 | | とびうお あぶらあげ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | きぬさや にんじん チンゲンサイ | しょうが たまねぎ キャベツ はくさいキムチ | ごめ でんぷん さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら | 612 734 | 26.2 30.8 | 308 329 | 2.3 2.7 |
| 8 | 月 | 今日は、かみかみ献立の日です。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。 | かみかみ わかめご飯 | | ささみの フレーク揚げ | 鳥取さくらげのスープ じゃがいもの 塩こうじ炒め | | ささみ とうふ ベーコン | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん チンゲンサイ | さくらげ えのきたけ たまねぎ えだまめ | ごめ コーンフレーク パンこ じゃがいも しおこうじ | ノンエッグマヨネーズ あぶら | 683 830 | 27.3 32.5 | 316 337 | 2.9 3.6 |
| 9 | 火 | 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ばい菌が体の中に入り込み、食中毒の原因になります。石けんをよく泡立てて手洗いをしましょう。 | ご飯 | | しゅうまい | 八宝菜 フルーツミックス | | ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが キャベツ たまねぎ だけのこ ほししいたけ みかん | しょうが パイ しゅうまいのかわ さとう でんぷん ナタデココ | あぶら | 609 759 | 20.9 25.5 | 279 296 | 1.5 2 |
| 10 | 水 | 今日は2回目の世界の料理献立で、イギリスの料理です。『フィッシュ&チップス』は、白身魚のフライとフライドポテトのセットで、イギリスでよく食べられている料理の一つです。 | 大山小麦 コッペパン | | フィッシュ& チップス | スコッチブロス (麦のスープ) コーンソテー | いちごジャム | たら ベーコン ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん ほうれんそう | しめじ たまねぎ キャベツ ホールコーン | コッペパン こむぎこ でんぷん じゃがいも むぎ いちごジャム | あぶら | 664 786 | 23.8 27.5 | 302 322 | 3.3 4 |
| 11 | 木 | しょうがには、食材の臭みを取る効果や、体の免疫力を高める効果があります。今日は、鳥取市気高町で作られているしょうがを使って豚肉のしょうが焼きを作りました。 | ご飯 | | 豚肉の しょうが焼き | もすくのすまし汁 キャベツのごま炒め | さくらんぼ ゼリー (中学校) | ぶたにく かまぼこ あぶらあげ | ぎゅうにゅう もすく | にんじん ねぎ ほうれんそう | しょうが えのきたけ たまねぎ キャベツ | ごめ さとう ゼリー | ごま あぶら | 609 765 | 26.8 31.2 | 352 464 | 2.7 3 |
| 12 | 金 | 今日の万葉みそ汁の中には、国府町産のゆばが入っています。ゆばは、豆乳を温めた時に表面にできる膜をとったものです。一鍋の豆乳から数枚しかとれないので貴重な食材です。 | ご飯 | | 境港サーモンの 塩こうじ焼き | 万葉みそ汁 干草和え | | サーモン ゆば とうふ あぶらあげ みそ ロースハム | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ こまつな | たまねぎ ちやし えのきたけ | ごめ しおこうじ | ごまあぶら | 604 703 | 30.8 33.8 | 339 364 | 2.5 3 |
| 15 | 月 | 今日は3回目の世界の料理献立で、中国の料理です。ぎょうざは、中国で生まれた料理の一つです。日本では焼きぎょうざが定番ですが、中国では水ぎょうざが一般的で、お祝いやおもてなしの時に食べられています。 | ご飯 | | 若鶏肉の 中華焼き | 水ぎょうざスープ パンサンスー | | とりにく チンメンジャン ぶたにく いとこまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | だけのこ たまねぎ きゅうり ちやし | ごめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ さとう | ごまあぶら | 644 767 | 23.9 27.3 | 272 283 | 2.3 2.9 |



令和 2年6月 予定献立



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 | | | | |
| 16 | 火 | かれのいから揚げは、頭やしっぽも食べられるようじっくり油で揚げています。かれいにも色々な種類がありますが、給食では主に「エテガレイ」を使っています。 | ゆかりご飯 | | かれのいから揚げ | 豆腐竹輪のすまし汁 しらたきの炒め物 | さくらんぼゼリー (小学校、盲、聾) | かれいとうふちくわぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじんねぎこまつな | えのきたけたまねぎキャベツ | ごめ でんぶん こむぎ しらたき さとう ゼリー | あぶら | 小学校 635 | 25.7 | 396 | 3.2 |
| | | | | | | | | | | | | 中学校 670 | 27.5 | 324 | 3.6 | | |
| 17 | 水 | 今日は約1000個のハンバーグを一つ一つついでに形を整えて焼き、バーベキューソースをかけた給食センター特製の手作りハンバーグです。味わって食べてください。 | 大山小麦 黒糖パン | | 手づくりハンバーグ | コンソメスープ ジャーマンポテト | | ぎゅうにくぶたにく とうにゅう とうふ ウイナー ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ なしピーマン にんにく しょうが キャベツ えだまめ | コッペパン パンこ さとう じゃがいも こくとう | あぶら | 704 | 30.5 | 332 | 2.8 |
| | | | | | | | | | | | | | 835 | 35.9 | 356 | 3.2 | |
| 18 | 木 | 今日は『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。 | ご飯 | | さわらの ピリ辛焼き | 酒ノ津わかめのみそ汁 かみかみいりどり | | さわら とうふ あぶらあげ みそ とり | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん ねぎ さやいんげん | しょうが にんにく たまねぎ なしピーマン れんこん ごぼう | ごめ さとう こんにゃく | あぶら | 612 | 26.2 | 319 | 2.5 |
| | | | | | | | | | | | | | 738 | 31.6 | 343 | 2.9 | |
| 19 | 金 | 毎月19日『食育の日』を『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使って給食を作ります。今月は、毎日給食につく牛乳です。みなさんが飲んでる牛乳は鳥取県産で作られたものです。 | ご飯 | | 沖ガスのフライ | ポークカレー ツナサラダ | | おきぎす ツナ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | たまねぎ にんにく えだまめ なしピーマン キャベツ ホールコーン | ごめ じゃがいも さとう | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 734 | 26.8 | 305 | 2.7 |
| | | | | | | | | | | | | | 852 | 30 | 316 | 3.2 | |
| 22 | 月 | まずは、さけの仲間、見た自も味もさけとよく似ています。見た目がピンク色なのは、「アスタキサンチン」という色素が含まれているからです。アスタキサンチンには、目をつかれにくくする効果があります。 | ご飯 | | ますの ムニエル | キムチみそ汁 じゃがいもの そぼろあんかけ | | ます ぶたにく みそ とり | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース | たまねぎ キャベツ はくさい キムチ しろねぎ しょうが にんにく | ごめ こむぎ じゃがいも さとう でんぶん | オリーブあぶら ごまあぶら | 646 | 27.5 | 274 | 2.4 |
| | | | | | | | | | | | | | 770 | 32.2 | 286 | 3 | |
| 23 | 火 | 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、梅が入ったご飯です。 | 梅ちりご飯 | | いか入り お好み焼き | 鰹汁豆腐のスープ きゅうりのさっぱり和え | | いか かつおぶし かまぼこ とうふ ささみ | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ | にんじん | うめ きゅうり ちやし ホールコーン しょうが だいこん キャベツ たまねぎ しろねぎ | ごめ こむぎ ながいも | ごま ノンエッグマヨネーズ | 594 | 23.2 | 318 | 2.6 |
| | | | | | | | | | | | | | 696 | 25.9 | 336 | 3.4 | |
| 24 | 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。牛骨の香りやうま味を感じながら食べてください。 | 大山小麦 コッペパン | | 春巻き | 牛骨ラーメン 炒めナムル | | ぶたにく なるとまき やきぶた ローズハム | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ にんじん ほうれんそう | きくらげ たまねぎ メンマ ちやし | コッペパン はるまきのかわ ちゅうかめん さとう | あぶら ごま ごまあぶら | 641 | 21.5 | 320 | 2.3 |
| | | | | | | | | | | | | | 796 | 25.4 | 348 | 4 | |
| 25 | 木 | ザンギは、北海道名物の一つです。鶏肉をしょうが、にんにくなどの入ったタレに漬けて、下味を付けてから揚げた料理です。今日は塩味のザンギにしました。 | ご飯 | | 塩ザンギ | 国府たまねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮 | メロン (小学校) | とり あぶらあげ みそ だいす さつまあげ | ぎゅうにゅう ひじき | ねぎ にんじん さやいんげん | しょうが にんにく たまねぎ メロン | ごめ こむぎ でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう | あぶら | 756 | 27.3 | 348 | 2.3 |
| | | | | | | | | | | | | | 897 | 31.8 | 374 | 3 | |
| 26 | 金 | 新じゃがとは春から夏にかけて出回るじゃがいものことで、皮が薄く、水分が多くてやわらかいのが特徴です。今日は、国府町で作られた新じゃがを煮物にしました。 | ご飯 | | さばの みそかけ | 新じゃがが煮 福部砂丘らっきょうのサラダ | メロン (中学校、盲、聾) | さば みそ ぶたにく いとこまぼこ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん | しょうが たまねぎ えだまめ らっきょう きゅうり キャベツ | ごめ さとう じゃがいも こんにゃく | あぶら | 638 | 25.3 | 287 | 2.7 |
| | | | | | | | | | | | | | 796 | 30.8 | 309 | 3.4 | |
| 29 | 月 | 今日は、鳥取県産の豚肉と野菜のみそやしょうゆ、ケチャップなどの調味料で炒めた焼肉です。疲れをとり、スタミナをつける働きのあるにんにくが入っています。隠し味には、佐治町産の梨ピューレを入れました。 | ご飯 | | 焼肉 | チンゲンサイのスープ 中華和え | | ぶたにく みそ かまぼこ ローズハム | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ こまつな | キャベツ ホールコーン たまねぎ にんにく しょうが きゅうり なしピーマン ちやし | ごめ さとう | あぶら ごまあぶら | 563 | 25.2 | 300 | 2.6 |
| | | | | | | | | | | | | | 669 | 29.2 | 316 | 3.4 | |
| 30 | 火 | あじは、味が良いから「あじ」と呼ばれるように、うまみが多くおいしい魚です。5月～7月が旬で、鳥取県でも多く水揚げされます。今日は、境港で水揚げされたあじをフライにしました。 | ご飯 | | あじフライの 梨ソースかけ | 厚揚げのみそ汁 栄養きんぴら | | あじ あつあげ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん ねぎ ピーマン | なしピーマン えのきたけ たまねぎ まいたけ ごぼう | ごめ でんぶん こむぎ パンこ じゃがいも こんにゃく | あぶら | 660 | 26 | 320 | 2 |
| | | | | | | | | | | | | | 768 | 30.7 | 339 | 2.8 | |

* 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