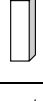




日	曜日	主食 しゅしゅく	牛乳 ぎゅうにゅう	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群 だいい ぐん	第2群 だいい ぐん	第3群 だいい ぐん	第4群 だいい ぐん	第5群 だいい ぐん	第6群 だいい ぐん					
1	月	ごはん ご飯		わかどりにく て や 若鶏肉の照り焼き	あご竹輪のすまし汁 きりぼしだいこん ふく に 切干大根の含め煮		とりにく あごちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん さとう		小学校 635 中学校 727	小学校 23.6 中学校 27.1	小学校 17.1 中学校 19.1	小学校 2.4 中学校 2.7	●あご竹輪について・・・鳥取県の特産品であるあご竹輪には、5月から7月に水揚げが盛んなとびうおのすり身が練り込まれています。鳥取県では、とびうおはあごとも呼ばれ、初夏の訪れを告げる味とされています。今日は、あごのうま味を感じられるよう、すまし汁にしました。
2	火	ごはん ご飯		はまちのフライ	豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう		はまち 豆腐 みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな とうがらし	えのきたけ だいこん しろねぎ ごぼう	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	689 800	23.1 26.7	22.5 26.1	1.9 2.2	●はまちについて・・・はまちは、成長とともに名前が変わる出世魚です。体長が約30～40センチのものをはまちと呼び、80センチくらいになるとぶりと呼ばれます。今日は、鳥取港で水揚げされたはまちをフライにしています。
3	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ケフテデス (ミートボール)	あま 甘えびといかのスープ ちちゅうかい 地中海サラダ		ぶたにく とりにく あまえび いか	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しょうが 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	559 644	25.6 28.5	19.6 21.2	3.1 3.7	★世界の料理献立～アテネ～★・・・食育月間の6月は、特別献立として、過去にオリンピックが開催された都市がある国にちなんだ料理を給食に取り入れています。「ケフテデス」は、ギリシャでよく食べられているミートボール料理で、刻んだパセリやバジルを使うのが特徴です。今日は、トマトソースにパセリを入れています。
4	木	ごはん ご飯		かれいのから揚げ	ごもくに 五目煮 さやいんげんの炒め物		えてがれい とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース スイートコーン	ごはん さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも こんにやく	あぶら	661 763	26.1 30.0	15.4 17.0	1.9 2.4	★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。この期間の給食には、かみごたえのある食品や歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品を取り入れています。今日は、鳥取港で水揚げされたえてがれいを油でじっくりと揚げ、から揚げにしました。よくかんで食べましょう。
5	金	ごはん ご飯		チキンハムステーキ	はるさめスープ くきわかめの梅サラダ		とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん にら しそ	しめじ うめ たまねぎ きゅうり もやし	ごはん はるさめ さとう		581 670	20.5 23.1	13.1 14.5	2.6 3.4	●くきわかめについて・・・わかめの葉の中心にある芯の部分をくきわかめといい、コリコリとした食感が特徴です。おなかの調子を整える食物繊維、骨や歯を強くするカルシウムが含まれています。今日は、旬の梅と和えてサラダにしました。
8	月	げんまい 玄米ごはん		ぶたにく 豚肉のアーモンドがらめ	ぐ 臭だくさん汁 はりはり和え		ぶたにく みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ しょうが しめじ キャベツ しろねぎ つぼづけ	げんまいごはん でんぶん さとう こむぎこ こんにやく	あぶら アーモンド	671 776	23.2 26.8	23.0 25.9	2.6 3.0	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」の日です。よくかむことはあごや歯を強くするだけでなく、だ液の量が増えるため、口の中をきれいに保ち、むし歯を予防するはたらきがあります。今日の給食は、かみごたえのある「豚肉のアーモンドがらめ」やたくあんの入った「はりはり和え」です。
9	火	ごはん ご飯		いわしのおろし煮	たまねぎのみそ汁 炒りどり		いわし みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きぬさや	だいこん たまねぎ ごぼう しょうが たけのこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	609 699	24.4 28.0	12.5 13.6	2.0 2.5	●炒りどりについて・・・鶏肉やごぼう、にんじんなどの根菜を油で炒めてから甘辛く煮た料理のことを「炒りどり」といいます。今日は、しっかりとかめるように、乱切りにしたたけのこや輪切りにしたごぼうなどを入れました。食材の切り方を工夫することで見た目だけでなく、食感も変わります。みなさんも家で試してみてください。
10	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		あじのバジルフライ	こめこ 米粉マカロニと アスパラガスのスープ ほうれんそうのソテー		あじ ウィンナー	ぎゅうにゅう	バジル にんじん グリーンアスパラガス ほうれんそう	たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン パンこ こむぎこ さとう でんぶん こめこマカロニ さくらんぼゼリー	あぶら	658 780	24.0 28.1	23.4 27.3	3.1 3.8	★魚の日献立★・・・毎月10日は、「魚の日献立」として、魚を使ったメニューを取り入れています。今日は、5月から7月が旬の鳥取県産のあじをバジルフライにしています。あじには、骨や歯を丈夫にするはたらきのあるカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。
11	木	ごはん ご飯		しゅうまい	キムチチゲ もやしのナムル		ぶたにく とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ きくらげ もやし にんにく きゅうり しょうが はくさいキムチ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら	672 742	24.1 26.6	18.1 18.8	3.0 3.7	●キムチチゲについて・・・韓国料理のひとつで、キムチや肉、豆腐や野菜などを入れて煮込んだ鍋料理のことをキムチチゲといいます。キムチを作る際に使われるとうがらしには、カプサイシンという成分が含まれており、食欲を増進させたり、消化を促進させたりするはたらきがあります。
12	金	ごはん ご飯		ますのノンエッグ マヨネーズ焼き	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 じゃがいもの煮物		ます ゆば さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	617 712	26.1 30.3	14.6 16.3	2.2 2.5	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは1年を通してよく食べられている食材ですが、特に5月から6月に収穫するものを新じゃがといいます。とれたての新じゃがは、皮が薄くてみずみずしく、免疫力を高める効果のあるビタミンCが多く含まれています。
15	月	ごはん ご飯		カレーチキン	かまぼこのスープ いろどりサラダ		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト	たけのこ りんご きゅうり だいこん しょうが レモン にんにく スイートコーン たまねぎ	ごはん でんぶん	ドレッシング あぶら	616 703	25.2 28.5	15.7 17.3	2.4 2.8	●鶏肉について・・・鶏肉には、たんぱく質が多く含まれています。たんぱく質は、筋肉や皮膚、髪の毛などみなさんの体をつくるもとになり、生きるうえで欠かせない栄養素のひとつです。今日は、鳥取県産の鶏肉をカレー味に仕上げました。

※太子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」をご覧くださいませ。



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

鳥取市立第一学校給食センター



日	曜日	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力 の もとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だい ぐん 第1群	だい ぐん 第2群	だい ぐん 第3群	だい ぐん 第4群	だい ぐん 第5群	だい ぐん 第6群					
16	火	はん ご飯		さけの塩焼き	キャベツのスタミナ汁 万葉の玉姫のうま煮		さけ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	とうがらし にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ キャベツ しろねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら	小学校 591 中学校 676	小学校 25.6 中学校 29.9	小学校 12.5 中学校 13.5	小学校 2.1 中学校 2.8	●万葉の玉姫について…国府町国分寺で学校給食用に計画栽培されているたまねぎを「万葉の玉姫」といいます。特に5月から6月に収穫されたものは、みずみずしさと甘みがあります。生産者の方々が、学校給食のために愛情を込めて栽培されたたまねぎです。味わっていただきますし。
17	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		おさかなカツ	トマトのコンソメ煮 ウインナーと枝豆の ガーリックソテー		すけとうだら ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ にんにく	コッペパン でんぶん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	635 754	25.0 29.4	24.1 28.0	3.6 4.6	●にんにくについて…にんにく特有の香りは、アリシンといわれる成分によるものです。硫化アリルの一種で、疲労回復や免疫力を高めるはたらきがあります。料理に入ると食欲を増進する効果もあるため、暑くなるこれからの季節に取り入れたい食材です。今日は鳥取市産のにんにくを使ったソテーにしました。
18	木	はん ご飯		ひら 平つくね	てまりふと チンゲンサイのすまし汁 たこのかみかみ炒め		とりにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし しょうが だいこん しろねぎ エリンギ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん てまりふ	あぶら	585 668	19.1 21.7	14.7 16.0	2.4 2.7	★かみかみ献立★…よくかんで食べることは、食べ物の味がよく分かるようになったり、脳を刺激して頭のはたらきをよくしたりすることにつながります。今日のかみかみメニューは、「たこのかみかみ炒め」です。1口30回を目標に、よくかむことを意識して食べましょう。
19	金	はん ご飯		あごのしめじあんかけ	ながいものみそ汁 らっきょう和え		あご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	しめじ きゅうり たまねぎ らっきょう キャベツ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん ながいも	あぶら	587 727	20.3 27.5	12.4 15.6	1.9 2.4	★とっとりふるさと探検献立～牛乳～★…鳥取市では、毎月19日の食育の日に「とっとりふるさと探検」として、地元でとれた食材を献立に取り入れ、紹介しています。今月のふるさと探検食材は、学校給食で毎日提供されている「牛乳」です。牛や酪農家の方々に感謝の心を持ち、味わって飲みましょう。
22	月	はん ご飯		あげぎょうざ	はっほうさい 八宝菜 とうにゅうあん 豆乳杏仁フルーツ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	しょうが たけのこ キャベツ きくらげ あんこんどうふ シャイン パイナップル もも	ごはん こむぎこ とうにゅう あんこんどうふ シャイン マスカットゼリー	あぶら	682 765	22.2 24.7	16.9 17.3	1.3 1.6	★世界の料理献立～北京～★…八宝菜の「八」には「多くの」という意味があり、たくさんさんの食材を入れて炒めた後、でんぶんを入れてとろみをつけるのがこの料理の特徴です。今日の八宝菜には鳥取県産の豚肉やたけのこ、鳥取市産のたまねぎやしょうがを入れました。
23	火	はん ご飯		さわらの梅あんかけ	しらたまだんご 白玉団子のすまし汁 れんこんと グリーンピースの炒め物		さわら	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しそ	えのきたけ うめ だいこん れんこん キャベツ にんにく グリーンピース	ごはん しらたまだんご さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	623 713	22.4 26.0	15.2 16.7	1.8 2.3	●梅について…梅の旬は6月から7月です。梅の実には熟しても酸味が強いのが特徴で、日本では古くから梅干しなどに加工し、お弁当やおにぎりの具材として親しまれてきました。今日は、「さわらの梅あんかけ」に鳥取市産の梅ペーストを使いました。
24	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらのフリッター	スコッチブロス (大麦と野菜のスープ) コーンポテト		たら とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ スイートコーン	コッペパン こむぎこ おおむぎ じゃがいも	あぶら	618 734	28.2 33.3	22.2 25.6	2.7 3.2	★世界の料理献立～ロンドン～★…「スコッチブロス」は、大麦や肉、野菜を入れて煮込んだスープのことです。もともとはスコットランド発祥の料理ですが、今ではイギリスの家庭で広く親しまれています。今日は、鳥取県産の鶏肉や鳥取市産のたまねぎなどを大麦と一緒に煮込み、具だくさんのスープに仕上げました。
25	木	はん ご飯		チキンフランク	カレーシチュー いかと海そうのサラダ		とりにく ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン しそ	たまねぎ にんにく なし もやし うめ レモン	ごはん じゃがいも でんぶん さとう	あぶら カレールー	730 848	24.2 28.0	22.1 25.7	3.2 3.7	●いかについて…いかは、体をつくるもとになるたんぱく質や体内を健康に保つはたらきのあるタウリンを多く含みます。今日のサラダに、鳥取港で水揚げされた「するめいか」を入れています。するめいかの旬は初夏から秋で、この時期にたくさん水揚げされます。
26	金	はん ご飯		さばの塩こうじ焼き	あつあ 厚揚げとにらのみそ汁 たけのこの甘辛煮		さば あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しめじ たけのこ	ごはん しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	643 737	28.9 33.3	17.7 19.7	2.4 2.9	●さばの塩こうじ焼きについて…塩こうじは、塩と米こうじを発酵させて作ります。食材にうまみを加えたり、肉や魚をやわらかくしたりするはたらきのある調味料です。今日は、鳥取県産のさばに、鳥取市産の塩こうじで味付けをして焼きました。
29	月	はん ご飯		らっきょうソース ハンバーグ	もずくスープ ブロッコリーのソテー		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト ねぎ にんじん とうがらし ブロッコリー	エリンギ にんにく キャベツ らっきょう えのきたけ しょうが たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	604 689	20.6 23.2	15.1 16.6	2.0 2.5	●らっきょうについて…鳥取市福部町の砂丘で生産されているらっきょうは、細かい粒の砂地で栽培しているので、身がしまっていて、透き通るような白さとシャリシャリとした食感が特徴です。今日のハンバーグのらっきょうソースは、刻んだ砂丘らっきょうを使ってケチャップ味に仕上げています。
30	火	はん ご飯		わかどりにく 若鶏肉の レモンだれかけ	あじのつみれ汁 きりぼしだいこん 切干大根のごま和え		とりにく あじ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン しょうが たまねぎ もやし しろねぎ きゅうり にんにく きしぼしだいこん	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ごま	710 784	26.2 28.3	23.8 24.4	2.3 2.5	●レモンについて…レモンが酸っぱいのはクエン酸によるもので、疲れた体を元気にしてくれる効果があります。そのほか、免疫力を高めるはたらきのあるビタミンCも含まれています。今日は、暑い時期でも揚げ物をさっぱりと食べられるように、若鶏肉のから揚げにレモンだれをかけました。

※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。