

令和2年 6月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立気高学校給食センター

【今月の鳥取市の給食目標】

よくかんで食べよう



← かみかみマーク かみごたえのある食材を使った料理のマークです。
しっかりかんで食べる習慣を身につけましょう。



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 からだ そろしき 主に体の組織をつくる		おも からだ ちようし などの 主に体の調子を整える		おも からだ 主にエネルギーになる		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	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質				
1	月	6月は「食育月間」です。食育月間にちなみ、世界の料理を紹介します。今日は、ギリシャの献立を取り入れました。	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)	ちちゆうかい 地中海ポタージュ グリーンサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン いか	ぎゅうにゆう	トマト にんじん パセリ ズッキーニ	さやいんげん ピーマン きゅうり レモン	コッペパン さとう パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	小学校 665 中学校 799	21.8	337	3.2
2	火	今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。よくかんで食べることで消化を助け、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。	はん ご飯		さけの塩焼き	とうふ 豆腐のすまし汁 チンゲンサイの炒め物		さけ とうふ ウィンナー かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ	こめ	あぶら	574 692	25.6 30.8	308 331	2.3 2.9
3	水	鳥取港で水揚げされた身のしまったこです。タウリンを多く含み、疲労回復に効果があります。	はん ご飯		ザンギ	じゃがいものみそ汁 たこときゅうりの酢のもの		あぶらあげ とりにく たこ みそ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しめじ さやいんげん	こめ さとう でんぶ こむぎ じゃがいも	あぶら	720 863	27.9 32.4	301 319	2.7 3.2
4	木	因幡のたれは、鳥取市産の梨・りんご・にんにく・みそなど地元産の食材がぎゅっと詰まったたれです。今日は、鳥取県産の豚肉と炒めます。	わかめ ごはん		豚肉の因幡の たれ炒め	ゆばのすまし汁 きんぴらごぼう		ぶたにく ゆば みそ さつまあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ねぎ いんげん とうがらし	なし りんご たまねぎ えのきたけ ごぼう れんこん	こめ さとう	ごま ごまあぶら	665 788	30.0 34.9	301 317	2.8 3.5
5	金	あじは5月から夏にかけてが旬の魚です。青魚の一つで、DHAやEPAを多く含み、血液をサラサラにするには効果があります。	むぎ 麦ごはん		あじフライ	魚 そうめんのスープ 五目ひじき		あじ うおそうめん とりにく だいず	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん ほうれんそう	さくらげ たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ むぎ こむぎ パンこ さとう	あぶら	629 714	26.4 28.5	304 321	2.4 2.8
8	月	梅干しに多く含まれるクエン酸は、菌の繁殖を抑えるはたらきや疲労回復に役立つ効果があります。	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		いかフライ	きつね 酒ノ津わかめラーメン きゅうりの梅肉和え		いか ぶたにく	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん	たまねぎ しろうねぎ もやし スイートコーン さやいんげん キャベツ うめ えだまめ	こくとうパン こむぎ パンこ でんぶ ちゅうかめん	あぶら	615 750	23.4 28.4	350 394	3.7 4.6
9	火	梅雨の時期は、高温多湿になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、予防につとめましょう。	はん ご飯		わがや 若鶏肉のレモン ソースかけ	ながいものカレースープ いりどりサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう	スイートコーン レモン だいこん キャベツ さやいんげん	こめ さとう マカロニ でんぶ ながいもの	ドレッシング	650 767	23.5 27.3	270 280	2.3 2.8
10	水	豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。ビタミンB1は、疲労回復効果を促進する働きがあります。	ゆかり ごはん		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	ぶたにく 豚汁 キャベツのしょうが炒め		さわら みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ あかし いんげん	ごぼう しろうねぎ もやし キャベツ たまねぎ だいこん しょうが	こめ さとう	ノンエッグ マヨネーズ あぶら	623 742	26.7 31.7	287 301	3.0 3.6
11	木	「つみれ」の語源は、魚などのすり身を摘み取って汁に入れる調理方法だといわれています。今日は、あじを使ったつみれ汁です。	はん ご飯		ジンジャー コロッケ	あじのつみれ汁 高野豆腐の含め煮		ぶたにく だいず きゅうにゆう とりにく ごうどうふ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ごぼう えのきたけ れんこん	こめ パンこ じゃがいも ごんにやく さとう	あぶら	647 749	21.7 25.1	273 285	1.8 2.1
12	金	たまねぎのみそ汁に国府町雨滝のわき水でつくられた「雨滝ゆば」が入っています。鳥取のおいしい水と大豆から作られたゆばです。	むぎ 麦ごはん		しのだ 信田煮	たまねぎのみそ汁 まいたけのきんぴら	いよかん ゼリー	あぶらあげ ゆば とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう とうがらし	たまねぎ えのきたけ えだまめ まいたけ	こめ むぎ でんぶ さとう いよかんゼリー	あぶら	672 788	26.6 30.3	337 353	2.5 2.8
15	月	鳥取市が学校給食に提供しているコッペパンは、大いんげん・ふもとミネラル豊富なくぼくろの大地で育った、県産小麦を使用しています。	だいせんこむぎ 大山小麦 パンパン		ささみカツ	コンソメスープ もやしナポリタン		ささみ ベーコン ハム	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	パンパン こむぎ パンこ	あぶら	640 805	26.8 32.7	292 315	3.6 4.3

太字は、気高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。

【今月の鳥取市の給食目標】

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	主 ^{おも} に体の組織をつくる ^{からだを}		主 ^{おも} に体の調子を整える ^{からだの}		主 ^{おも} にエネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主 ^{おも} にたんぱく質 ^{からだを}	2群 主 ^{おも} に無機質 ^{からだを}	3群 主 ^{おも} にカロテン ^{からだを}	4群 主 ^{おも} にビタミンC ^{からだを}	5群 主 ^{おも} に炭水化物 ^{からだを}	6群 主 ^{おも} に脂質 ^{からだを}	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
16	火	かぼちゃには、皮膚や粘膜を丈夫にする働きのある「カロテン」が豊富に含まれています。肌や目の健康を保つ効果があります。	ごはん		はまちの ピリ辛焼き	かぼちゃのみそ汁 アスパラガスのじゃこ炒め	しょう(小) メロン	はまち みぞ あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん かぼちゃ 厚 ^あ うれんどう アスパラガス	しょうが たまねぎ なし えのきたけ キャベツ 小メロン	こめ さとう	ごまあぶら	小学校 674 中学校 790	26.0 30.2	311 328	2.2 2.8
17	水	もずくは、腸の働きをよくして便秘の予防に役立つ食物繊維を多く含んでいます。今日は、もずくを食べやすいようにスープにしました。	ごはん		和風ハンバーグ	もずくスープ 三色ツナ和え	ちゅう(中) メロン	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ まぐろ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ スイートコーン 中メロン	こめ パンこ さとう でんぶん		589 734	23.4 28.0	307 327	2.7 3.2
18	木	山陰地方ではとびうおのことを「あご」と呼び親しんでいます。今日は、鳥取県産のあごのすり身で作ったさつま揚げです。	むぎ 麦ごはん		あごのコロコロ さつま揚げ	酒ノ津わかめのみそ汁 らっきょうサラダ		とびうお おから とうふ みぞ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねび	しょうが たまねぎ えのきたけ らっきょう キャベツ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら	604 740	29.5 34.7	323 348	2.5 3.0
19	金	毎月19日は「とっとりふるさと探検献立」です。今月の食材は「牛乳」です。牛乳は、成長期に必要な栄養をバランスよく含んでいます。	ごはん		フランクフルト	アスパラガスとしめじのカレー じゃがいもの塩こうじソテー		とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ アスパラガス いんげん	たまねぎ にんにく しめじ なし	こめ でんぶん じゃがいも しおこうじ	あぶら	726 886	26.4 31.3	278 291	2.8 3.6
22	月	ミネストローネは、トマトをメインに使ったイタリアの家庭で食べられている野菜スープです。今日はたまねぎなど気高町で収穫された野菜を使用しました。	だいせん こむぎ 大山小麦 コッペパン		豚肉の マーメレード 焼き	ミネストローネ きゅうりのサラダ		ぶたにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト あかピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ スイートコーン	コッペパン マーメレード マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	592 737	24.4 29.5	291 312	3.1 3.8
23	火	なすをはじめとする夏野菜は、全般に体を冷やす効果があります。からだのほてりやのぼせが強いときに食べると効果があります。	うめ 梅ちりごはん		あごのかば焼き	じゃがいものうま煮 なすのそぼろ煮		とびうお とりにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	うめ しょうが ほししいたけ えのきたけ なす たまねぎ たけのこ	こめ でんぶん こむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	600 706	26.7 31.4	279 292	2.3 2.8
24	水	しょういげっかん 食育月間にちなみ、世界の料理を紹介しています。今日は、北京の献立を取り入れました。	ごはん		ぎょうざ	マーボー豆腐 豆乳杏仁フルーツ		みぞ とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうがらし	しょうが たまねぎ キャベツ にんにく パイン もも	こめ でんぶん こむぎ さとう とうにゅうデザート	あぶら ごまあぶら	727 872	27.5 32.5	419 462	1.9 2.1
25	木	きりぼしだいこん 切干大根は、生の大根よりカルシウムや鉄分などの無機質を多く含んでいます。	ごはん		いわしのしょうが煮	厚揚げのみそ汁 切干大根の含め煮		いわし みぞ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ しょうが えだまめ しめじ しろねぎ きりぼしだいこん	こめ さとう		649 748	27.9 31.1	548 574	2.4 3.0
26	金	ごぼうは、お腹の中をきれいにそうじる働きがあり食物繊維を多く含んでいます。	むぎ 麦ごはん		わかどり 若鶏肉の 梅みそ焼き	わかめスープ かみかみごぼう		とりにく みぞ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん 厚 ^あ うれんどう	たまねぎ うめ たけのこ ごぼう	こめ むぎ さとう こむぎ	あぶら ごま	633 775	22.7 27.1	317 343	2.7 3.4
29	月	しょういげっかん 食育月間にちなみ、世界の料理を紹介しています。今日は、ロンドンの献立を取り入れました。	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	いちご ジャム	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 だいこん セロリ キャベツ スイートコーン	コッペパン むぎ こむぎ じゃがいも いちごジャム	あぶら	592 702	22.8 26.8	300 319	2.4 2.8
30	火	しいたけには、骨粗しょう症などの生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。	ごはん		いか入り お好み焼き	しいたけのみそ汁 いりどり		ぶたにく いか みぞ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねび いんげん	たまねぎ ごぼう ほししいたけ れんこん えのきたけ たけのこ キャベツ	こめ さとう じゃがいも ながいも こむぎ こんにゃく		682 837	26.5 31.0	320 349	2.4 2.8

太字は、気高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。