

# 6月 予定献立表



## よくかんで食べよう



日	曜日	 献立や食品のメッセージ	献立名				食べ物のほたらき						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	
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
								魚・肉・たまご 豆・豆腐など	牛乳・乳製品 小魚・海苔など	きのこ野菜 きのこ野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子					油 類
1	月	<b>☆食育月間について</b> 6月は食育月間です。食育月間は、健康な心と体をつくるために、食生活を見直す機会として定められました。マナーよく食べているか、好き嫌いをしていないかなど自分の食生活を振り返ってみましょう。	大山小麦 パインパン		チキンの バジル焼き	たこのミネストローネ アスパラガスのソテー	デザート その他 ウィナー	とりにく たこ ウィナー	ぎゅうにゅう のり	バジル にんじん トマト <b>アスパラガス</b> にんにく パセリ	パイン スイートコーン さとう	コップパン マカロニ さとう	あぶら	(小) 622 (中) 739	(小) 27.9 (中) 32.8	(小) 312 (中) 332	(小) 2.6 (中) 3.4
2	火	<b>☆さばについて</b> さばなどの背の青い魚には、脳の働きをよくしたり血液をさらさらにしたりする、良質な脂が多く含まれています。今日は、鳥取県産のさばを竜田揚げにしました。	ご飯		さばの 竜田揚げ	みそけんちん汁 ほうれんそうののり酢和え	さば とうふ <b>みそ</b> あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ <b>ほうれんそう</b> キャベツ ごぼう	しょうが だいこん キャベツ ごぼう	<b>こめ</b> こむぎこ さとう でんぷん こんにゃく	こまあぶら あぶら	666 773	26.7 31.1	329 352	2.2 2.6	
3	水	<b>☆豚肉のバーベキューソースかけについて</b> 今日は、焼いた豚肉にすりおろしたたまねぎ、にんにく、しょうがと梨ピューレ、さらにケチャップなどの調味料で作ったバーベキューソースをかけました。ご飯によく合うおかずです。	ご飯		豚肉の バーベキュー ソースかけ	心のすまし汁 五目ひじき	ふたにく ちくわ だいず	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん さやいんげん にんにく しょうが <b>えのきたけ</b>	<b>たまねぎ</b> <b>なしピューレ</b> しょうが	<b>こめ</b> やきふ さとう	あぶら	593 687	24.3 28.8	306 326	2.8 3.2	
4	木	<b>☆歯と口の健康週間について</b> 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間中は、かみこたえのある食品や、歯をつくるもととなるカルシウムが多い食品を取り入れています。	ご飯		あごの かみかみ さつま揚げ	豚汁 ブロッコリーのおかか炒め	あご ふたにく かつおぶし <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう ブロッコリー ねぎ キャベツ	にんじん しょうが しろねぎ ごぼう <b>たまねぎ</b> キャベツ	<b>こめ</b> さとう でんぷん <b>さつまいも</b> こんにゃく	こまあぶら あぶら	635 748	27.3 32.9	288 304	2.2 2.7		
5	金	<b>☆ビビンバについて</b> ビビンバは、韓国料理の一つで「混ぜるご飯」という意味があります。今日は、牛肉、豚肉、ぜんまい、こまつな、にんじんなどが入った真だくさんのビビンバです。ご飯にのせて、よく混ぜて食べてください。	ご飯		ビビンバの真	トック入りキムチスープ 切干大根のナムル	ぎゅうにく ふたにく いとかまぼこ	ぎゅうにゅう こまつな にんじん <b>たまねぎ</b> しろねぎ きりぼしだいこん	しょうが <b>にんにく</b> <b>きゅうり</b> もやし <b>たまねぎ</b> しろねぎ	<b>こめ</b> さとう トック	あぶら こまあぶら こま	632 730	23.9 27.4	349 375	2.4 2.9		
8	月	<b>★【かみかみ献立】★</b> 毎月8のつく日は、かみかみ献立です。今日は、れんこんを使ったサラダを取り入れました。よくかんで食べると、食材そのものの味がよく分かるようになり、味覚の発達に役立ちます。	大山小麦 カットパン		ロング ウィナー	こめこ 米粉マカロニのスープ れんこんのサラダ	ウィナー ベーコン <b>一食</b> ケチャップ	ウィナー ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ	<b>たまねぎ</b> エリンギ <b>きゅうり</b> キャベツ れんこん	コップパン こめこマカロニ	ごまドレッシング	635 729	23.2 25.9	334 360	2.9 3.3	
9	火	<b>☆こまつなについて</b> こまつなは、カロテンやビタミンC、カルシウムなどが含まれている栄養豊富な野菜です。アクが少なく調理がしやすいので、給食ではそのまま煮たり、炒め物や汁物に使ったりしています。	ご飯		はまちフライの 梅ソースかけ	こまつなのみそ汁 たけのこのピリ辛煮	はまち さつまあげ あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう こまつな <b>さやいんげん</b> たけのこ	うめ <b>たまねぎ</b> しろねぎ <b>えのきたけ</b> たけのこ	<b>こめ</b> でんぷん こむぎこ さとう パンこ こんにゃく	あぶら こまあぶら	681 791	23.6 27.5	318 341	2.4 2.9		
10	水	<b>★【魚の白献立】★</b> 今年度から毎月10日を「魚の白」として魚料理を取り入れます。今日は、境港の美保湾で養殖されている銀ざけの「境港サーモン」です。脂が適度にのっていて、身がしまっているのが特徴です。	ご飯		境港サーモンの みそかけ	筑前煮 干草和え	サーモン <b>みそ</b> あつあげ とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう きぬさや <b>えのきたけ</b>	しょうが たけのこ ごぼう もやし	<b>こめ</b> じゃがいも こんにゃく さとう	こまあぶら あぶら	661 746	29.3 32.4	326 344	2.4 3.0		
11	木	<b>☆ごまについて</b> ごまの成分の約半分は脂質ですが、カルシウム、マグネシウム、鉄分などの無機質も多く含まれている、栄養価の高い食べ物です。今日は、揚げた豚肉に、ごまをたっぷり使ったたれをからめました。	ご飯		豚肉の ごまがらめ	はるさめスープ チンゲンサイの炒め物	ふたにく かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし キャベツ きくらげ	<b>こめ</b> さとう はるさめ こま こむぎこ でんぷん	あぶら こま	677 785	26.6 30.7	310 332	2.6 3.1		
12	金	<b>☆じゃがいもについて</b> じゃがいもは一年中出回りますが、6月ごろからとれたてのものが食べられるようになります。今日は、ほくほくのじゃがいもや、かりかりに焼いたちりめんじゃこが入ったご飯でさまざまな食感が楽しめます。	じゃがいも ご飯		照り焼きソース ハンバーグ	とうふちくわ 豆腐竹輪のすまし汁 まいたけのきんぴら	あぶらあげ ハンバーグ とうふちくわ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ねぎ さやいんげん	えだまめ <b>たまねぎ</b> <b>えのきたけ</b> ごぼう まいたけ	<b>こめ</b> じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	623 708	25.3 29.0	354 390	3.3 3.8		
15	月	<b>★【食育月間特別献立 世界の料理① グリシャ】★</b> グリシャにはオープンで焼く料理がたくさんあり、今日の「ムサカ」もその一つです。給食では、なすとひき肉のトマト煮に、豆乳と米粉などで作ったホワイトソースをのせてオープンで焼いて作りました。	大山小麦 コップパン		とうにゅう 豆乳のムサカ	ひよこ豆のスープ カラフルサラダ	ふたにく とうにゅう ウィナー ひよこめ	ぎゅうにゅう トマト にんじん パセリ	スイートコーン <b>たまねぎ</b> なす <b>にんにく</b> だいこん キャベツ <b>きゅうり</b>	コップパン こめこ	あぶら	594 700	25 29.2	319 344	3.1 3.6		

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。

# 6月 予定献立表



## よくかんで食べよう



日曜日	曜日	 献立や食品のメッセージ	献立名			食べ物のほたらき					エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品					おもとにエネルギーのもとになる食品		
								魚・肉・たまご 豆・豆腐製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜					その他の野菜 果物	こく糖・いも類 さとう・菓子	油類
16	火	<b>☆アスパラガスについて</b> 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。河原町で栽培が盛んであり、5月から8月ごろまでの給食で、さまざまな料理に使用しています。	ごはん		あじのかば焼き	にらと豆腐のみそ汁 河原アスパラガスの炒め物	デザート その他	あじ とうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん アスパラガス	しろねぎ たまねぎ もやし しょうが	こめ でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	(小) 624 (中) 723	(小) 25.5 (中) 30.3	(小) 312 (中) 333	(小) 2.3 (中) 2.9
17	水	<b>☆砂丘らっきょうについて</b> らっきょうは鳥取県の東部や中部の砂丘地で栽培が盛んです。鳥取市内では福部町で生産されており、白くてしゃきしゃきとした歯ごたえが特徴です。今日はご飯とよく合う、ピリ辛そぼろにしました。	ごはん		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	なめこ汁 ほうれんそうのおかか煮	デザート ゼリー	ぎゅうにく ふたにく いとかもほこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが なめこ らっきょう たまねぎ だいこん しろねぎ キャベツ	こめ さくらんぼゼリー さとう	ごまあぶら	624 714	21.5 25.0	370 381	2.5 2.9
18	木	<b>★【かみかみ献立】★</b> 毎月8のつく日は、かみかみ献立です。今日は、お米に大麦を混ぜて炊いた麦ご飯や、たこのサラダを取り入れました。カレーの日はかむ回数が少なくなりやすいですが、よくかんで食べることを意識しましょう。	むぎごはん		メンチカツ	ポークカレー たこのサラダ		たこ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	スイートコーン にんにく キャベツ たまねぎ なしピーマン	こめ むぎ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら	763 939	23.5 29.0	368 423	2.7 3.2
19	金	<b>★【とっとりふるさと探検献立】★</b> 毎月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探検献立」として地元の食材を紹介しています。今月は「牛乳」です。給食で毎日出ている鳥取県産牛乳は、甘みやうまみがあり、のどごしがよいのが特徴です。		しめじごはん	さわらの レモン焼き	もずくのみそ汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		あぶらあげ さわら ロースハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しめじ レモン たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ しおこうじ じゃがいも	あぶら	589 690	24.0 28.1	279 292	3.1 3.4
22	月	<b>☆メロンについて</b> 5月から7月ごろが旬の果物です。余分な塩分を体の外に出す働きがある、カリウムが多く含まれています。今日は、鳥取県産のメロンをデザートにつけました。味わっていただきましょう。	こめパン		ポーク しゅうまい	焼きそば かい 海そうサラダ	デザート メロン	ふたにく いとかもほこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし メロン	こめパン こむぎこ ちゅうかめん	あぶら	656 803	32.5 39.9	336 362	2.9 3.5
23	火	<b>☆酒ノ津わかめについて</b> 気高町にある酒津漁港で収穫される天然のわかめです。わかめが収穫されるのは春ですが、給食では冷凍加工されたわかめを使うので、一年を通しておいしい酒ノ津わかめが食べられます。	ごはん		さばのみそ煮	酒ノ津わかめのすまし汁 ぎんぴらごぼう		さば みそ かまほこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ えのきたけ ごぼう たまねぎ えだまめ	こめ こんにやく さとう	あぶら	644 713	22.4 24.1	299 316	2.6 2.8
24	水	<b>☆高野豆腐について</b> 豆腐を冷凍し、乾燥させて作る保存食です。栄養成分は豆腐と似ていて、たんぱく質やカルシウムが多いですが、水分が抜けている分、豆腐よりも少ない量でバランスよく栄養素がとれます。	ごはん		わかめ肉の から揚げ	じゃがいものみそ汁 高野豆腐の含め煮		とりにく かまほこ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えだまめ しめじ たまねぎ	こめ でんぷん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	707 819	26 29.5	304 322	2.5 3.0
25	木	<b>★【食育月間特別献立 世界の料理② 中国】★</b> 中国の家庭ではホイコーローやマーボーなすなど、炒め物がよく食べられています。今日のチンジャオロースは、細切りにした肉やたけのこ、ピーマンを炒めた料理です。	ごはん		チンジャオ ロース	チンゲンサイの中華スープ 豆乳杏仁フルーツ		ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ みかん もも パイナップル もやし ほししいたけ	こめ とうにゅうゼリー さとう でんぷん	あぶら	597 690	24.7 28.7	348 371	1.7 2.3
26	金	<b>☆かれないについて</b> 鳥取県で水揚げが多く、鳥取市でよく食べられている魚でもあります。かれないには糖質や脂質、たんぱく質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB2が多く含まれています。	うめごはん		かれないの から揚げ	なすと厚揚げのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根の煮物		かれない あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん さやいんげん	うめ なす きりぼしだいこん たまねぎ	こめ さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	649 752	26.4 30.4	400 431	2.8 3.4
29	月	<b>★【食育月間特別献立 世界の料理③ イギリス】★</b> フィッシュアンドチップスは揚げた白身魚とフライドポテトを合わせたイギリスを代表する料理の一つです。スコッチプロスは、イギリスのスコットランドの郷土料理で、大麦と野菜が入ったスープです。	だいせんこむぎ 大山小麦 コッパパン		フィッシュ アンドチップス	スコッチプロス キャベツのサラダ	デザート メロン	たら ベーコン ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	コッパパン むぎ こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	660 785	27.5 32.3	307 326	3 3.9
30	火	<b>☆ピーマンについて</b> これからの季節が旬のピーマンは、カロテンやビタミンCが豊富な野菜です。カロテンは油と一緒にとると吸収率が上がります。今日は、ピーマンをみそ炒めにしました。	ごはん		はまちの 照り焼き	佐治豆腐のすまし汁 ピーマンのみそ炒め		はまち とうふ ふたにく みそ かまほこ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ	こめ でんぷん さとう	あぶら	623 721	27.2 31.6	281 299	2.5 2.7

☆太字の材料は河原町・用瀬町・佐治町の産物です。収穫状況により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

○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。