



日	曜日	 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価				
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる						
							1群(肉・魚・豆・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)	Kcal	g	g	g		
1	月	★6月の給食目標について 6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は、健康に関わる大切なことです。かむことについて考える月にしましょう。	ご飯		焼肉	豆乳ごまみそ汁 切干大根のうま煮		ぎゅうにく	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しろねぎ	こめ	あぶら	小学校 704	22.1	348	2.3
								ぶたにく	かまぼこ	はくさい	にんにく	はるさめ	ごま					
								とうふ	さつまあげ	えのたけ	たまねぎ	さとう						
								とうにゅう	あぶらあげ	きりぼしだいこん	グリーンピース	じゃがいも	いとこんにやく					
2	火	★グリーンアスパラについて★ グリーンアスパラは、アスリートの食事プログラムに取り入れられるほど疲労回復効果が期待できる食べ物です。疲れやすい今の時期に取り入れました。	ご飯		さわらの あけぼのソース	万葉すまし汁 アスパラのソティ		さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ	ノンエッグマヨネーズ	583	24.8	294	2.1	
								みそ		パセリ	ほしいいたけ		あぶら					
								ゆば		ほうれんそう	しろねぎ							
								とうふ	ウインナー	アスパラガス	スイートコーン							
3	水	★大豆について 大豆はいろいろなものに変身します。とうふ・高野どうふ・油揚げ。みそ・しょうゆ・豆乳などです。家で、大豆が変身したたべものを見つけてみましょう。	大山小麦 全粒パン		豆乳グラタン	ミネストローネ 大豆とツナのサラダ		ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	コッペパン	ノンエッグマヨネーズ	597	23.3	321	3.3	
								だいず		パセリ	スイートコーン	こめこ						
								ツナ		にんじん	きゅうり	じゃがいも						
								とうにゅう			キャベツ	マカロニ						
4	木	★ほうれんそうについて ほうれんそうは、西アジアが原産地です。日本へは、江戸時代初期に中国から伝わり、「唐菜」、「赤根菜」の名で各地に広がりました。	ご飯		あじの南蛮漬け	臭たくさん汁 ほうれん草のごま和え		あじ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごま	611	26.3	336	2.2	
								とりにく		ほうれんそう	しろねぎ	こむぎこ	あぶら					
								あぶらあげ		キャベツ	しめじ	さとう						
								みそ		もやし	はくさい	じゃがいも						
5	金	★梅について 梅干しを食べる習慣があると胃腸の働きが良くなります。梅干しに含まれるクエン酸や食物繊維などにより食べた物の消化吸収を促します。	ご飯		豚肉の梅ソース	スープビーフン チンゲンサイの オイスターソース炒め		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ うめ	こめ	あぶら	614	27.8	335	2.8	
								ベーコン		こまつな	きくらげ しょうが	さとう						
										チンゲンサイ	たけのこ	ビーフン						
										キャベツ エリンギ	しろねぎ	さとう						
8	月	★かみかみこんだて よくかんで食べる効果は、肥満防止・味覚の発達・脳のはたらきを活発にする・歯の病気の予防・胃腸快調・全力投球などがあります。	梅ご飯		肉じゃが	魚そうめん汁 かりかり大豆		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが うめ	こめ	あぶら	585	21.9	368	3	
								さつまあげ	こんぶ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも						
								だいず	とうふ	しろねぎ	きりぼしだいこん	さとう						
								ちりめんじゃこ	うおそうめん	ほししいたけ	えだまめ	グラニューとう						
9	火	★ひじきについて ひじきはカルシウムを多く含んでいます。このため、骨を丈夫にしたり、中枢神経をしずめイライラをやわらげるなどのはたらきをします。	ご飯		さわらの バジル焼き	豚汁 ひじきの炒り煮		さわら	ぎゅうにゅう	バジル	にんにく えだまめ	こめ	オリーブあぶら	597	25.6	333	2.2	
								ぶたにく	ひじき	にんじん	だいこん ごぼう	こんにやく	サラダあぶら					
								あぶらあげ		れんこん	はくさい	さとう						
								みそ		しろねぎ	スイートコーン							
10	水	★コーンについて とうもろこしには、すすきのような雄花とふわふわした雌花があります。雄花の花粉が雌花についてとうもろこしの実になります。スイートコーンは、完熟する前の実です。	大山小麦 コッペパン		コーン しゅうまい	みそラーメン あじさいゼリー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく	コッペパン	あぶら	678	30.0	314	4.0	
								みそ		もやし はくさい	あまなつ もも	ラーメン	ごま					
										しろねぎ	たまねぎ	りんごゼリー	マスカットゼリー					
										たけのこ	スイートコーン	ももゼリー	ぶどうゼリー					
11	木	★松風焼きについて 松風焼きの由来は、いろいろありますので、ぜひ調べてみてください。この料理には、「隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。	ご飯		松風焼き	けんちん汁 キャベツの梅和え		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ もやし	こめ	まつのみ	634	29.0	317	2.0	
								だいず	あぶらあげ	しそ	たまねぎ しろねぎ	パンこ	ごま					
								とうにゅう	たこ	きゃべつ	えだまめ	でんぶん	こんにやく					
								みそ	いとかまぼこ	きゅうり	だいこん ごぼう	じゃがいも	さとう					
12	金	★豚肉について 沖縄では、「豚は鳴き声以外捨てる所がない」といわれるほどあらゆる部位を上手に調理して食べられています。	ご飯		竹輪の磯辺揚げ	つみれ汁 豚キムチ		ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	あぶら	654	31.7	335	3.0	
								いわし	あおのり	こまつな	えのきたけ	こむぎこ	ごまあぶら					
								ぶたにく		にら	しろねぎ	でんぶん						
								みそ	とうふ	はくさい	にんにく	さとう						
15	月	★たまねぎについて たまねぎは一年中生産されていますが、春に収穫して乾燥させずに出荷したものを新たまねぎといいます。新たまねぎは、やわらかく甘みが強いのが特徴です。	ご飯		マスタード チキン	野菜のポトフ ひじきのコンソメ煮		とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	だいこん	こめ	マヨネーズ	687	25.9	327	3.0	
								ウインナー	ひじき	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	マスタード					
										アスパラガス	セロリ	さとう						
										グリーンピース	キャベツ							

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

令和2年度 6月 予定献立表

鳥取市
今月の給食目標

よくかんで食べよう



鳥取市立青谷学校給食センター

		 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののほたらき						栄 養 価				
			主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる						
							1群(肉・魚・豆・豆製品)	2群(牛乳・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・砂糖)	6群(油脂)	Kcal	g	g	g		
16	火	★さばについて 今日は、鳥取県産のさばを、魚が苦手な人でも食べやすいように、カレー粉をつけて焼きました。さばの脂は、脳のはたらきを活発にします。	ご飯		さばのカレー焼き	にらとじゃがいものみそ汁 五目きんぴら			さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごまあぶら	小学校 614	24.4	298	2.8
									みそ		にら	たまねぎ	じゃがいも	ごま	中学校 731	28.3	314	3.4
		さつまあげ							スイートコーン	しめじ								
									グリーンピース	ごぼう	こんにゃく							
17	水	★夏みかんについて 夏みかんには、ビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは、ウイルスや細菌に対する抵抗力を高め、感染症を予防したり、ストレスを和らげたりするはたらきがあります。	大山小麦 コッペパン		チリコンカーン	スープスパゲッティ 夏みかんサラダ			ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ	にんにく あまなつ	コッペパン	あぶら	621	28.0	340	3.5
									だいず		あかピーマン	しょうが きゅうり	さとう	オリーブあぶら				
		ベーコン							こまつな	たまねぎ キャベツ			スパゲッティ		729	32.6	365	4.2
									いか	みそ	スイートコーン	マッシュルーム						
18	木	★いわしについて いわしなどの青魚の脂にはDHAやEPAが含まれ、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりする効果あります。鳥取県産のいわしを使っています。	ご飯		いわしのかば焼き	わかめのみそ汁 小松菜のアーモンド和え			いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	660	25.3	347	2.3
									あぶらあげ	わかめ	こまつな	えのきたけ	でんぶん	アーモンド	757	27.3	366	2.7
		みそ										キャベツ	さとう					
									しろねぎ	もやし	やきふ							
19	金	★とっとりふるさと探検日★ 今月のふるさと探検食材は「牛乳」です。牛乳は、牛の血液からできています。牛乳1Lをつくるためには、400～500Lもの血液が必要です。大事にいたしましょう。	ご飯		しょうがコロツケ	きのこスープ スタミナ納豆			ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ	こめ	あぶら	672	28.4	443	3.5
									ぶたにく		チンゲンサイ	しょうが しめじ	はるさめ	ごまあぶら				
		とりにく									ねぎ	にんにく	さとう	こむぎこ	780	32.4	487	4.1
									なっとう		きくらげ	たけのこ	じゃがいも	パンこ				
22	月	★キャベツについて 春から夏にかけて出回るキャベツを春キャベツと言います。水分が多く、みずみずしいのが特徴です。ビタミンUを多く含み、胃腸の粘膜を守ったり、治したりする働きがあります。	玄米ご飯		キャベツ メンチカツ	ポークカレー らっきょうサラダ			ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ しめじ	こめ	あぶら	713	22.3	291	3.4
									とりにく		キャベツ	にんにく えだまめ	じゃがいも		875	26.5	307	4.2
		いとこまほこ									きゅうり	しょうが なし	さとう					
											らっきょう	たまねぎ	パンこ	こむぎこ				
23	火	★じゃがいもについて じゃがいもの芽や皮の青い部分にはソラニンという毒があり、調理の時に取り除きます。じゃがいもにとっては、虫や動物から身を守る秘密兵器です。	ご飯		いわしのトマト煮	キムチみそ汁 新じゃがうま煮			いわし	ぎゅうにゅう	トマト	はくさい	こめ	あぶら	651	29.5	396	2.7
									ぶたにく		にんじん	だいこん	じゃがいも		754	33.0	410	3.0
		とうふ									たまねぎ	しいたけ	さとう					
									みそ	さつまあげ	きぬさや	しろねぎ						
24	水	★イギリスの料理について フィッシュアンドチップスはイギリスを代表する料理の1つで、たらなどの白身魚につける衣には、色あいをよくするため重曹と酢を入れるのが伝統です。	大山小麦 コッペパン		フィッシュ アンド チップス	大麦スープ ボイル野菜			たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン		621	26.1	309	3.1
									ベーコン		ブロッコリー	セロリ	こむぎこ		737	31.1	327	3.8
											あかピーマン	スイートコーン	じゃがいも					
											えだまめ	キャベツ	おおむぎ					
25	木	★中国の料理について 中国料理は、どこの国でも人気があり、世界の味覚として知られています。ラーメン、しゅうまい、チャーハンなどは、中国料理を日本風にしたものです。	ご飯		若鶏肉の 中華焼き	春雨スープ たけのこの炒め物			とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たけのこ	こめ	ごまあぶら	595	24.3	298	3.2
									とうふ		チンゲンサイ	たまねぎ	さとう		708	28.1	313	3.8
		さつまあげ									ほしいたけ	もやし	はるさめ					
											グリーンピース	しろねぎ						
26	金	★ギリシャの料理について ギリシャは、オリーブオイルや新鮮な魚介類や旬の野菜を多く使った料理が多くあります。神話やオリンピック発祥の地について調べてみてください。	ご飯		煮込み ミートボール	シーフードスープ 野菜のコロコロサラダ			ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト きピーマン	たまねぎ	こめ	オリーブあぶら	554	20.3	277	2.9
									とりにく		パセリ	しょうが	さとう		659	23.4	287	3.4
		ぼたて									にんじん	きゅうり	でんぶん					
									いか		チンゲンサイ	キャベツ	じゃがいも	パンこ				
29	月	★酢について 酢は、カルシウムの吸収を助けたり、からだの疲れをとってくれたり、元気に成長するための力をたくさんもっています。今日は、ピリ辛そぼろに使っています。	ご飯		あごのフライ	新じゃがのみそ汁 らっきょうのピリ辛そぼろ		青梅ゼリー	あご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	719	23.9	296	2.4
									あぶらあげ			しろねぎ	じゃがいも	ごまあぶら				
		わかめ									にんにく	らっきょう	こむぎこ	さとう	830	26.4	307	2.7
									みそ	とりにく	グリーンピース	しょうが	パンこ	あおうめゼリー				
30	火	★チャプチェについて チャプチェは、はるさめと肉、野菜を甘辛く炒め合わせた韓国の料理です。学校給食の中でも人気メニューの一つです。今日は、豚肉とピーマンを使いました。	ご飯		チキンハム ステーキ	もずくスープ チャプチェ			とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	たまねぎ	こめ	ごまあぶら	610	23.0	276	2.4
									ぶたにく	もずく	ピーマン	えのきたけ	はるさめ		726	26.7	286	2.9
		うおそうめん									にんじん	しろねぎ	さとう					
											にんにく	しょうが						

★太字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。