



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

鳥取市立湖東学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						栄 養 価				
				主 菜	副 菜		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもとに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
1	火	ごはん		いわしのしょうが煮	モロヘイヤのすまし汁 えび入り野菜炒め		いわし とうふ えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん ねぎ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ もやし れんこん	ごはん でんぷん あぶら	小学校 647 中学校 720	小学校 23.3 中学校 25.1	小学校 22.6 中学校 23.8	小学校 2.0 中学校 2.3	●いわしのしょうが煮について…いわしには、疲れの回復を早めるDHAやEPA、骨を強くするカルシウムなど、成長期に必要な栄養素が多く含まれています。今日のいわしのしょうが煮は、鳥取県産のいわしを骨までやわらかく煮ているので、骨ごと食べましょう。	
2	水	だいせんこむぎ 大山小麦 まるがた丸型パン		カレーブルスト	白ねぎとポテトのスープ キャベツのビネガーサラダ		とりにく とりレバー ロースハム しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しろねぎ しめじ キャベツ きゅうり グリーンピース	まるがたパン じゃがいも でんぷん さとう	557 664	25.1 30.1	19.3 22.1	2.7 3.2	★姉妹都市献立★…今日は、鳥取市の姉妹都市であるドイツのハーナウ市にちなんだ献立です。フランクフルトにカレー風味のトマトソースをかけた「カーブルスト」や、ドイツでよく食べられているじゃがいもを使ったスープを取り入れました。	
3	木	ごはん		さわらのみそだれかけ	たけのこのすまし汁 高野豆腐の煮物		さわら みそ とりにく こうや豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう	582 664	26.3 30.7	15.4 17.0	1.8 2.1	●高野豆腐について…高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させて作る、日本に昔から伝わる保存食です。大豆からできているため、筋肉をつくるものになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。	
4	金	ごはん		トンカツ	えのきたけのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきたけ たまねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも パンこ でんぷん こむぎこ こんにやく	683 796	21.7 25.2	22.1 25.5	2.1 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。給食では、歯をつくるカルシウムや食物繊維が多い食品を取り入れています。今日の献立には、かみごたえのあるえのきたけやごぼうが入っています。	
7	月	ごはん		はたはたのから揚げ	ながいものみそ汁 ブロッコリーとチキンハムの炒め物		はたはた あぶらあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごはん でんぷん こむぎこ さとう ながいも	598 733	21.6 27.8	16.9 22.8	1.8 2.4	●ながいもについて…生で食べるとシャキシャキとした食感で、火を通すとホクホクとした食感に変わります。生のまますりおろしてごはんにかけて食べたり煮物にしたり、いろいろな食べ方ができます。今日は、長いものみそ汁にしました。	
8	火	ごはん		ぎょうざ	八宝菜 ファイバーサラダ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら だいこん きゅうり グリーンピース	たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが もやし ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	ドレッシング 720	23.0 26.3	15.1 16.8	2.2 2.7	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、だいこんやにんじん、ひじきを使って、食物繊維たっぷりでかみごたえのあるファイバーサラダを作りました。よくかんで食べましょう。	
9	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		かぼちゃの 豆乳グラタン	ABCマカロニのスープ じゃがいものトマト煮		とりにく とうにゅう おから	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ほうれんそう にんじん トマト グリーンアスパラガス	だいこん たまねぎ エリンギ スイートコーン	コッペパン じゃがいも こめこ マカロニ さとう	578 720	18.5 22.1	20.9 25.8	2.2 2.6	●かぼちゃの豆乳グラタンについて…今日のグラタンカップは、じゃがいもで作られていて、食べることができます。最近では、食品から作られた容器や紙ストローが開発されるなど、環境にやさしい取り組みが進んでいます。みなさんも生活の中で見つけてみましょう。	
10	木	ごはん		しいらの 香味ソースがけ	はりはり豚汁 いかときゅうりの酢の物		しいら ぶたにく みそ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しろねぎ きゅうり キャベツ しょうが きりぼしだいこん	ごはん こむぎこ でんぷん さとう こんにやく	625 695	28.3 31.1	16.1 16.6	2.1 2.4	★魚の白献立★…毎月10日は「魚の白献立」の日です。今日は、夏が旬のしいらをから揚げにし、しょうがやにんにくを使った甘辛だれをかけました。しいらは、カルシウムの吸収や骨づくりを助けるビタミンDを多く含んでいます。	
11	金	ごはん		しのだに 信田煮	もずくのすまし汁 根菜の甘辛炒め		とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな さやいんげん とうがらし	たけのこ たまねぎ しめじ ごぼう れんこん	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	598 715	20.6 24.5	16.3 20.1	1.8 2.3	●もずくについて…海藻の仲間で、細長く、ぬめりと強いねばりがあります。体の水分量を調整するナトリウムや、腸の中の環境を整える「フコイダン」という食物繊維を多く含んでいます。	
14	月	げんまい 玄米ごはん		プルコギ	キムチスープ ぶどうゼリーのフルーツミックス		ぶたにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ にんにく はくさい しいたけ だいこん しろねぎ りんご もも パインアップル	ごはん げんまい さとう ぶどうゼリー ナタデココ	587 680	21.5 24.8	13.5 14.9	1.8 2.1	★姉妹都市献立★…今日は、鳥取市の姉妹都市である韓国の清州市にちなんだ献立です。清州市は、山と川がある自然豊かな場所にあります。今日は、特産物のぶどうや韓国料理に欠かせないキムチを取り入れました。	
15	火	ごはん		はまちのみりん焼き	鶏団子のみそ汁 だいずとこんぶの煮物		はまち とりにく みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい れんこん	ごはん さとう パンこ でんぷん こんにやく	657 757	28.9 33.6	20.7 23.5	2.0 2.4	●鶏団子について…鶏団子は、ひき肉などの材料を混ぜ合わせて、一口大に丸めたもので、「つくね」と呼ばれることもあります。鶏団子のような丸い食べ物はのどに詰まりやすいため、食事中は立ち歩いたり話したりせず、よくかむことを意識して食べましょう。	

※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。



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

鳥取市立湖東学校給食センター



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・ 菌をつくる(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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
16	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		ささみカツ	あごだしわかめうどん いりどり青じそサラダ		とりにく あごちくわ ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう あおじそ	たまねぎ キャベツ スイートコーン	ぜんりゅうパン じゃがいも こめパンこ うどん でんぶん	あぶら	小学校 625 中学校 741	小学校 26.6 中学校 30.8	小学校 23.0 中学校 26.7	小学校 3.8 中学校 4.2	●あごについて・・・鳥取県では、さしみや竹輪でなじみのある魚です。また、初夏の訪れを告げる魚ともいわれています。今日は、あご竹輪とあごだしを使ってうどんを作りました。旬の魚のあごのうま味を味わってください。
17	木	ごはん		さばの塩焼き	新じゃがのみそ汁 はるさめの五目炒め		さば みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ しめじ しろねぎ きくらげ しょうが	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	あぶら	626 722	24.1 28.1	17.1 19.2	1.8 2.2	●新じゃがについて・・・じゃがいもは、茎の先に栄養をたくわえて、丸く成長した部分を食べる芋です。「新じゃが」は、3月から6月頃にかけてとれるじゃがいもので、皮がうすく、みずみずしいのが特徴です。
18	金	ごはん		豚肉の にんにくソースがらめ	しお 塩こうじスープ こまつなの煮びたし		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく たまねぎ りんご だいこん エリンギ キャベツ もやし	ごはん うるちまい しおこうじ でんぶん さとう	あぶら	608 694	24.0 27.2	16.2 17.9	2.1 2.4	★とっとりふるさと探検献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。また、鳥取市の学校給食では、「ふるさと探検献立」の日としています。今日の食材は鳥取市産の「にんにく」です。にんにくやたまねぎ、りんごピューレを使ったソースを揚げた豚肉にからめました。
21	月	ごはん		あじフライ	豆腐のみそ汁 くきわかめの温ナムル		あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	630 756	22.0 26.7	19.9 24.4	1.8 2.3	●豆腐について・・・豆腐は大豆から作られ、たんぱく質や脂質が多く含まれている食べ物です。大豆から加工された豆腐は、栄養素が体に吸収されやすく、のどごしもよいので、食欲が落ちやすい夏にオススメの食べ物です。
22	火	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	ビーフンスープ ジャーマンながいも		とりにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	たまねぎ きくらげ	ごはん ビーフン ながいも	あぶら	620 721	23.9 27.7	16.3 17.8	1.8 2.2	●ビーフンについて・・・中国から生まれた麺で、米粉から作られています。日本をはじめとしたアジア地域では、野菜や肉と一緒に炒めた料理やスープに入れた料理がよく食べられています。今日は、ビーフンやさつま揚げ、チンゲンサイを使ってスープを作りました。
23	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さけのグリル	とうもろこしの豆乳ポタージュ ころころチーズサラダ		さけ ペーコン チーズ とうにゅう しりいんげんまめ	ぎゅうにゅう	バジル にんじん ほうれんそう	たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり	コッペパン ドレッシング	あぶら	606 723	29.0 24.8	22.5 26.2	2.8 3.6	●チーズについて・・・チーズは、牛乳から作られているため、骨を形づくるカルシウムや体の成長と回復を高めるビタミンB2など、成長期に必要な栄養素をたくさん含んでいます。今日は、サイコロ型のチーズと野菜をドレッシングで和えました。
24	木	ごはん		ひら 平つくね	こまち 小町ふのみそ汁 きりぼしだいこん 切干大根のゆかり和え	ブルーベリー クレープ	とりにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あかしそ	キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ きゅうり もやし きりぼしだいこん	ごはん ふ ブルーベリークレープ	あぶら	660 739	20.3 35.0	19.0 20.1	2.2 2.6	●小町ふについて・・・白く、輪切りにされたもので、焼いて乾燥させて作られています。焼いて乾燥させた「ふ」は、やわらかい「ふ」をより長く保存できるように考えられたものだといわれています。ふの仲間には、さまざまな形があります。お店で見つけてみましょう。
25	金	ごはん		ちくわ 竹輪のごま揚げ	あめだき 雨滝ゆばのすまし汁 さきゅう 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ		ちくわ ゆば とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しろねぎ らっきょう にんにく しょうが グリーンピース	ごはん こむぎこ さとう	ごま あぶら	719 799	27.8 30.5	22.5 24.1	2.7 2.9	●砂丘らっきょうについて・・・福部町の砂丘でつくられているらっきょうは、鳥取市の特産物です。色は白く、シャキシャキとした食感が特徴です。今日は、刻んだ砂丘らっきょうとひき肉を炒めて、ピリ辛な味付けにしました。
28	月	ごはん		オムレツ	カレーシチュー れんこんのツナサラダ		たまご ぶたにく とりレバー まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ にんにく なし れんこん キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	704 817	23.9 27.8	19.7 22.3	2.5 2.9	★かみかみ献立★・・・今月2回目の「かみかみ献立」の日です。今日は、副菜に「れんこんのツナサラダ」を取り入れ、菌ごたえのよいサラダに仕上げました。よくかむと、だ液がたくさん出て虫歯予防につながります。よくかんで食べましょう。
29	火	ごはん		あごのフライ	なすのみそ汁 ほうれんそうののり和え		あご あぶらあげ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	なす たまねぎ えのきたけ しろねぎ きゅうり もやし	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	590 745	21.6 28.8	15.6 21.1	1.6 2.2	●なすについて・・・なすの皮がむらさき色をしている理由は、「ナスニン」という色素が含まれているからです。この「ナスニン」には目の疲れをやわらげたり、視力の回復を助けたりする効果があります。今日は、なすのみそ汁を作りました。
30	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムステーキ	グリーンアスパラガスの コンソメスープ ミートソーススパゲッティ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス にんじん パセリ トマト さやいんげん	たまねぎ セロリ スイートコーン	コッペパン じゃがいも スパゲッティ でんぶん	あぶら	577 693	25.1 29.4	20.2 23.3	2.9 3.6	●ミートソーススパゲッティについて・・・ひき肉やトマトで作ったうま味のあるソースです。イタリアには、ミートソースと材料や作り方が似ている「ボロネーゼ」や「ポモドーロ」というパスタ料理もあります。みなさんも世界のパスタ料理について調べてみてはいかがでしょうか。

※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。