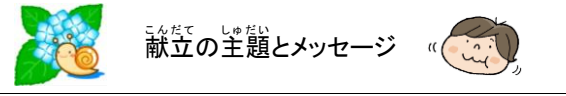




Main table containing menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Columns include Day, Meal, Main Dish, Side Dish, Dessert, and Nutritional Data (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate).



献立の主題とメッセージ
●食育月間について...6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るために大切なことです。

●ながいもについて...鳥取県の特産品である、砂丘ながいもは鳥取県中部の砂丘で栽培されています。給食では、1年を通して県産のながいもを使っています。

●ブロッコリーについて...花のつぼみを食べる花野菜の仲間です、ビタミンCやカロテンが多く含まれています。鳥取県では、大山のふもとの黒ぼくで「大山ブロッコリー」が多く生産されています。

★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。食事を楽しむためには、歯や口が健康であることが大切です。

●米粉パンについて...米粉は、団子やせんべいの原料として親しまれてきました。最近では洋菓子や料理にも使われるようになりました。

★かみかみ献立★...毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日は、角切りの豚肉を油で揚げ、ごまだれをからめた「豚肉のごまがらめ」です。

●切干大根について...大根を干して切干大根にすると、甘みやかみごたえが生まれます。また、ミネラル分がぎゅっと集まり、カルシウムやカリウム、鉄分が豊富になります。

★魚の白献立★...毎月10日は、「魚の白献立」として、魚を取り入れた献立を提案しています。今日は、鳥取港で水揚げされた「はまち」のフライに、今が旬の梅を使った、甘酸っぱい梅ソースをかけました。

●鶏肉について...鶏肉は部位によって栄養成分、味わい、歯ごたえや調理方法が違います。今日は、もも肉を塩だれに漬けてこんで焼きました。

★姉妹都市献立ドイツ・ハーノウ市★...鳥取市がドイツのハーノウ市と姉妹都市を結んで20周年です。今日は、ソーセージにカレー風味のトマトソースをかけた、ドイツ料理の「カーブルスト」を取り入れました。

●はたはたについて...鳥取県のはたはたの水揚げ量は、全国でもトップクラスです。鳥取県でとれるはたはたは、しっかりと脂がのっているのが特徴です。

※太字の食材は鹿野町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。



鳥取市の今月の給食めあて よくかんで食べよう



Main table containing the monthly menu schedule with columns for date, main dish, side dish, dessert, and nutritional information. Includes detailed descriptions for each day's meal.

\*本字の食材は鹿野町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」「給食シビ」をご覧ください。