令和4年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター
なっしーちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター
TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
1	水	ご飯		若鶏肉のバーベキューソースかけ	五目煮 ブロッコリーのおかか和え		とりにく ぶたにく かつおぶし こうやどうふ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん えだまめ	**たまねぎ** にんにく なし ほししいたけ れんこん キャベツ	**こめ** こんにゃく じゃがいも さとう		小学校 686 中学校 794	小学校 30.8 中学校 35.2	小学校 19.1 中学校 21.2	小学校 2.1 中学校 2.5	●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。この機会に、普段の食生活を振り返ってみましょう。
2	木	ご飯		揚げいかしゅうまい	豆腐の中華みそスープ チンジャオロース		いか たら とうふ **みそ** とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン たまねぎ	きくらげ もやし キャベツ しょうが たけのこ	**こめ** こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	672 746	25.3 28.2	21.4 22.5	2.3 2.6	★国際交流献立～中国～★・・・今月は国際交流献立として、3つの国の料理を提供します。今日は中国の料理です。チンジャオロースは、ピーマンやたけのこなどの野菜と、細切りにした肉を炒めた中国発祥の料理です。
3	金	ご飯		さばのみそ煮	ほうれんそうのすまし汁 じゃがいもの炒め物		さば みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	えのきたけ しろねぎ **たまねぎ**	**こめ** しおこうじ じゃがいも	あぶら	638 711	22.9 24.5	17.9 18.6	2.7 3.0	●さばについて・・・さばは、血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくしたりする脂肪が多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いため、丈夫な骨を作るのに役立ちます。
6	月	ご飯		フランクフルト	新たまねぎのカレーシチュー いかと海そうのサラダ	さくらんぼゼリー	フランクフルト ぶたにく ぶたレバー いか	ぎゅうにゅう とさかのり わかめ こんぶ	にんじん **アスパラガス**	**たまねぎ** にんにく なし キャベツ	**こめ** さくらんぼゼリー じゃがいも	あぶら	769 889	28.0 33.3	20.8 24.0	3.2 3.8	★教育長おすすめ献立★・・・食育月間特別献立として、鳥取市の尾室教育長に給食のメニューを選んでいただきました。学校給食で人気のカレーや、今がおいしい新たまねぎ、地元のいか、アスパラガスが味わえます。
7	火	米粉パン		キャベツメンチカツ	にらと寒天のスープ 切干大根のソース炒め		とりにく ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう かんてん	にら にんじん	もやし きりぼしだいこん **たまねぎ** キャベツ	こめこパン	あぶら	630 786	29.5 36.2	27.2 34.5	3.1 3.9	★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。この期間中は、かみごたえがある食品や、よくかむことで食べられるメニューを取り入れています。
8	水	かみかみわかめご飯		さけの塩焼き	みそけんちん汁 きくらげとはるさめの酢の物		さけ とうふ **みそ** あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ こまつな	**たまねぎ** ごぼう きくらげ もやし	**こめ** はるさめ さとう こんにゃく	ごまあぶら	611 707	25.9 30.0	17.1 19.2	3.3 4.0	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べることで、脳の働きを活発にしたり、消化を助けて胃腸の調子を整えたりします。今日は、食感がよいくきわかめをご飯に混ぜ込んでいます。
9	木	ご飯		豚肉のケチャップがらめ	たけのこのスープ チンゲンサイのソテー		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ	しょうが たけのこ しろねぎ キャベツ	**こめ** でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	638 739	25.6 29.2	17.7 19.9	2.5 3.0	●豚肉について・・・豚肉は疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれていています。今日は、かみごたえが出るように、角切りにした豚肉を油で揚げて、ケチャップソースにからめています。ご飯と一緒によくかんで食べてください。
10	金	ご飯		はまちの白ねぎだれかけ	なめこ汁 れんこんの炒め物		はまち とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが しろねぎ なめこ れんこん **たまねぎ**	**こめ** さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	614 715	25.4 29.7	17.6 20.1	2.3 2.6	★魚の日献立★・・・毎月10日は、「魚（とと）の日献立」として、魚を使ったメニューを提供しています。今日は、鳥取県で水揚げが多いはまちに、白ねぎがたっぷり入ったソースをかけました。
13	月	ご飯		若鶏肉のから揚げ	さけのつみれ汁 こまつなのごま炒め		とりにく さけ たら **みそ** ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	**たまねぎ** ごぼう もやし	**こめ** こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	738 852	28.8 32.9	27.1 31.1	2.5 3.1	●こまつなについて・・・こまつなは鉄分やビタミンCなどが多いです。また、他の野菜と比べて、特にカルシウムが多いのが特徴です。今日は、鳥取県産のこまつなを炒め物にしました。
14	火	大山小麦コッペパン		トマトソースハンバーグ	アイントプフ ジャーマンポテト		ぎゅうにく ぶたにく ウインナー レンズまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん **アスパラガス** パセリ	キャベツ **たまねぎ** エリンギ	コッペパン さとう おおむぎ こむぎ じゃがいも	あぶら	771 987	34.0 38.4	28.5 31.6	3.3 3.9	★国際交流献立～ドイツ～★・・・アイントプフはドイツの家庭料理で、1つの鍋で野菜などを煮込んで作った、野菜たっぷりのスープです。また、ドイツ発祥で、地名の「ハンブルク」から名前が付けられたハンバーグも取り入れました。
15	水	麦ご飯		さわらのノンエッグマヨネーズ焼き	わかめと干ししいたけのみそ汁 高野豆腐の含め煮		さわら **みそ** こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん	**たまねぎ** ほししいたけ しろねぎ えだまめ	**こめ** さとう むぎ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	636 743	26.4 30.6	20.1 23.3	2.5 2.9	★環食献立①★・・・今月は環境にやさしい食事について考える「環食献立」を提供します。今日は、乾物の干ししいたけと高野豆腐を取り入れました。乾物は保存期間が長いので、腐らせずに使い切ることができ、食品ロスが少ないです。

※太字の食材は青谷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。

令和4年度

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

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

鳥取市学校給食イメージキャラクター TORIきゅうちゃん

鳥取市立青谷学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子をととのえる(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
16	木	ご飯	牛乳	プルコギ	キムチスープ フルーツミックス	韓国のり	ぶたにく ぎゅうにく とうふ **みそ**	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ えのきたけ なし パインアップル	**たまねぎ** しろねぎ はくさいキムチ しょうが もやし みかん にんにく	**こめ** ももゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 601 中学校 685	小学校 24.6 中学校 27.7	小学校 13.2 中学校 14.3	小学校 2.1 中学校 2.7	**★国際交流献立～韓国～★**・・・今日は、韓国の代表的な肉料理のプルコギや韓国では欠かせない食品のキムチ、塩とごま油で味付けされた韓国のりを取り入れました。
17	金	ご飯	牛乳	あごのフライ	じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの梅和え		あご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ** グリンピース きゅうり もやし うめ	**こめ** じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう こんにゃく	あぶら	648 783	23.8 29.6	14.9 18.1	2.4 2.7	**★とっとりふるさと探検献立★**・・・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、地元でとれた食材を献立に取り入れて紹介します。今月は初夏を告げる魚とされる「あご」です。あごはとびうおのことで、脂肪分が少なく高たんぱくです。
20	月	ご飯	牛乳	はたはたのから揚げ	きぬさやのみそ汁 アスパラガスの炒め物		はたはた **みそ** とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん **アスパラガス** きぬさや	**たまねぎ** にんにく	**こめ** でんぷん さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら	634 749	22.2 26.0	19.7 23.2	2.4 2.8	●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。今日は、一夜干しのはたはたを油でからっと揚げました。
21	火	大山小麦黒糖パン	牛乳	ポテトカップ豆乳グラタン	きのこのスープスパゲッティ ブロッコリーのソテー		おから チキンウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パセリ	スイートコーン **たまねぎ** しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ	こくとうパン スパゲッティ じゃがいも こめこ	あぶら オリーブあぶら	654 818	23.0 27.0	22.4 28.3	2.9 3.7	**★環食献立②★**・・・今日は、カップがじゃがいもやおからで作られ、まるごと食べられるグラタンを取り入れました。また、ソテーに使ったブロッコリーは、くきも食べることができ、捨てる部分が少ない野菜です。
22	水	ご飯	牛乳	豚肉の塩だれ炒め	鶏団子汁 ほうれんそうのツナ和え		ぶたにく まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ エリンギ **たまねぎ** ごぼう しろねぎ **きゅうり** にんにく	**こめ** さとう	あぶら ごまあぶら	624 721	27.4 31.9	17.6 19.9	2.1 2.8	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、カロテンを多く含む緑黄色野菜の仲間です。ビタミン類が多いですが、それだけではなく鉄分やカルシウムなどの無機質も豊富な、栄養価が高い野菜です。
23	木	ご飯	牛乳	あじのレモンソースかけ	厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		あじ あつあげ ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	レモン **たまねぎ** ごぼう	**こめ** でんぷん さとう こむぎこ こんにゃく	ごま あぶら	671 752	26.9 29.3	19.2 20.8	2.4 2.8	●あじについて・・・あじは1年を通じて水揚げされますが、旬は5月から7月頃です。旬のものは脂がのっていてうまみがあります。今日は、鳥取県で水揚げされたあじを揚げて、さっぱりとしたレモンソースをかけました。
24	金	ピラフ	牛乳	ささみのフレーク焼き	具だくさんスープ TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく ベーコン とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	スイートコーン らっきょう キャベツ しめじ **たまねぎ**	**こめ** パンこ こめこマカロニ コーンフレーク じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ	624 728	24.9 29.4	18.0 20.6	2.6 3.3	●TORIきゅうちゃんサラダについて・・・豆腐竹輪とらっきょうをモチーフにした、鳥取市の学校給食キャラクター「TORIきゅうちゃん」をイメージしたサラダです。地元のおいしさを詰め込みました。
27	月	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ	ながいもと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮		さば あぶらあげ とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが **たまねぎ**	**こめ** ながいも こんにゃく さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	669 784	26.0 30.4	20.9 24.5	2.4 2.7	●ひじきについて・・・ひじきは春に収穫して、乾燥させることで長い間保存できるようになります。骨や歯を丈夫にするカルシウムや、成長をうながすヨウ素などの栄養素が豊富です。
28	火	大山小麦コッペパン	牛乳	チリコンカン	たまねぎのスープ くきわかめのサラダ		だいず ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん しろねぎ **きゅうり**	**たまねぎ** にんにく えのきたけ スイートコーン	コッペパン でんぷん	あぶら ドレッシング	571 682	26.0 30.5	21.7 25.3	3.2 3.8	**★かみかみ献立★**・・・今日のかみかみ献立には、くきわかめのサラダを取り入れました。よくかむことで、あごの筋肉がしっかりと動くので脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。
29	水	ご飯	牛乳	豚肉のしょうが焼き	豆腐竹輪のすまし汁 ピーマンのみそ炒め	レモンの豆乳ムース	ぶたにく とうふちくわ とうふ **みそ** ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが たけのこ ほししいたけ もやし **たまねぎ**	**こめ** さとう レモンのとうにゅうムース	あぶら	674 766	29.9 34.6	20.8 22.7	2.5 2.7	●豆腐竹輪について・・・江戸時代から食べられている鳥取の特産品です。魚が貴重だったことや、大豆の栽培が盛んで豆腐がよく作られていたことから、魚のすり身と豆腐を混ぜて作った豆腐竹輪が生まれたと言われています。
30	木	ご飯	牛乳	沖ぎすのフライ	ハヤシシチュー コーンのサラダ		おきぎす ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	スイートコーン **きゅうり** キャベツ **たまねぎ** セロリ	**こめ** でんぷん パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	694 808	24.7 28.7	16.9 19.3	2.2 2.8	●沖ぎすについて・・・沖ぎすは「ニギス」とも呼ばれ、魚のキスに見た目が似ていることから名前が付けられたと言われています。白身の魚で、味にくせがないのが特徴です。今日は、沖ぎすをフライにしました。

※太字の食材は青谷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。