

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

鳥取市立気高学校給食センター

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				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ	
				主 菜	副 菜		おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(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		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
1	水	ごはん		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 ぶた かつお こう	ぎゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ なし にんにく えだまめ ほししいたけ キャベツ	こめ こんにやく じゃがいも さとう	小学校 663 中学校 770	小学校 29.1 中学校 33.5	小学校 17.7 中学校 19.8	小学校 2.1 中学校 2.3	●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	ごはん		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 ぶた	ぎゅう	にんじん ピーマン	きくらげ レタス もやし たまねぎ しょうが たけのこ	こめ こむぎ さとう でんぶん	672 746	25.3 28.2	21.4 22.5	2.3 2.6	★国際交流献立～中国～★・・・今日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	ごはん		さばのみそ煮	ほうれんそうのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		さば ロースハム みそ いと	ぎゅう	ほうれんそう にんじん	えのきたけ えだまめ たまねぎ	こめ しおこうじ じゃがいも	646 720	23.9 25.8	18.3 19.1	2.8 3.1	●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	ごはん		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 ぶたレバー いか	ぎゅう	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	770 891	28.1 33.3	20.8 24.0	3.2 3.8	★教育長おすすり献立★・・・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	こめこ 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 ぶた かまぼ	ぎゅう	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、よくかん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 わかめごはん		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	ぎゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きくらげ もやし	こめ はるさめ さとう こんにやく	583 673	27.1 31.5	13.7 15.0	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、食感が良いくわかめをご飯に混ぜ込んでいます。		
9	木	ごはん		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 ベーコン	ぎゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ しろねぎ スイートコーン えのきたけ	こめ でんぶん こむぎ さとう	656 759	25.5 29.1	19.4 21.8	2.4 2.8	●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	ごはん		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	ぎゅう	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 こんにやく	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)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	ごはん		わかどりにく 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 さけ たら みそ ロースハム	ぎゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	こめ こむぎ でんぶん さとう	706 816	27.0 30.9	25.3 29.0	2.5 3.0	●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	だいせんこむぎ 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 ぶた ウインナー レンズまめ	ぎゅう	トマト にんじん	キャベツ なし たまねぎ しょうが にんにく	コッペパン さとう パンこ おおむぎ こむぎ じゃがいも	649 777	30.3 36.0	24.3 28.2	3.4 4.0	★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	むぎ 麦ごはん		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	わかめと干しいたけのみそ汁 高野豆腐の含め煮		さわら みそ こうや とり	ぎゅう	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 むぎ さとう	636 743	26.4 30.6	20.1 23.3	2.5 2.9	★環食献立①★・・・今日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。		

※太字の食材は気高町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



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



鳥取市立気高学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群						え い じ ょ う か 栄 養 価				 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(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	
							だいてん第1群	だいてん第2群	だいてん第3群	だいてん第4群	だいてん第5群	だいてん第6群	kcal	g	g	g	
16	木	ごはん		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	たまねぎ しろねぎ なし はくさいキムチ えのきたけ しょうが もやし みかん パインアップル かんぴら	ごめ ぶどうゼリー さとう	あぶら ごまあぶら	598 中学校	24.6 中学校	13.2 中学校	2.1 中学校	★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みを取り入れました。
17	金	ごはん		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 えだまめ きゅうり もやし うめ	ごめ じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	648 747	23.8 26.0	14.9 17.7	2.4 2.6	★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。今日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	ごはん		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 あぶらあげ 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 かぼちゃ	たまねぎ にんにく もやし	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	659 776	23.5 27.4	21.4 25.3	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	だいせんこむぎ 大山小麦 黒糖パン		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 ロースハム ぶたにく とうにゅう	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	645 806	22.7 26.6	21.9 27.6	3.0 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、くさも食べることができ、捨てる部分が少ない野菜です。
22	水	ごはん		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 ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ しろねぎ たまねぎ にんにく ごぼう もやし	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	626 723	27.6 32.1	17.6 19.9	2.1 2.7	●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	ごはん		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 さいいんげん こまつな えのきたけ	レモン たまねぎ ごぼう えのきたけ	ごめ でんぶん さとう こむぎこ こんにやく	ごま あぶら	672 753	27.1 29.4	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		ささみのフレイク焼き	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	ごめ パンこ こめコマロニ 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	625 730	25.1 29.6	25.9 20.6	2.7 3.5	●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	ごはん		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	(中)メロン	さば みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さいいんげん ほうれんそう	しょうが たまねぎ メロン	ごめ ながいも こんにやく さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	669 826	26.0 31.5	20.9 24.6	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	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	たまねぎのスープ くきわかめのサラダ	(小)メロン	だいず ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ えのきたけ メロン スイートコーン	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 でんぶん	あぶら	615 684	27.2 30.5	21.8 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。よくかむと、あごの筋肉を動かすこと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	ごはん		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		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 もやし たまねぎ	ごめ さとう	あぶら	599 692	27.0 31.8	16.4 18.4	2.3 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	ごはん		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	ごめ でんぶん 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	708 797	25.3 27.8	17.1 18.1	2.3 2.7	●沖ぎすについて…沖ぎすは「にぎす」とも呼ばれ、魚の「きす」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。

※太字の食材は気高町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。