



6月の予定献立表

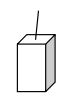


鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

鳥取市立第湖東校給食センター



日	曜日	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 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					
				しゅさい 主菜	ふくさい 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		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
1	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	にくだんご 肉団子のスープ じゃがいものトマト煮		とうにゅう おから とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ブロッコリー トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ エリンギ	コッペパン じゃがいも こめこ さとう でんぶん パンこ	オリーブあぶら	小学校 634	小学校 22.1	小学校 24.7	小学校 2.9	★環食献立①★ …6月は「食育月間」であり、「環境月間」でもあります。そこで、今月の給食には、環境にやさしい『食』を意識した『環食献立』を4回取り入れました。今日のグラタンカップは、紙ではなくじゃがいもで作られていて全て食べることができるため、ごみの削減につながります。	
2	木	ごはん		なし 梨ソースハンバーグ	こうはく 紅白かまぼこのすまし汁 ひじきと豆のサラダ		とりにく ぶたにく かまぼこ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ なし えのきたけ きゅうり スイートコーン	ごはん さとう でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ	660	23.3	21.8	1.8		
3	金	ごはん		おき 沖ぎすのフライ	とりっこみそ汁 チンゲンサイの塩だれ炒め		おきぎす とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう キャベツ しめじ たけのこ にんにく さとう	ごはん パンこ こむぎこ ごまあぶら	あぶら	642	23.1	19.4	1.7		
6	月	ごはん		フランクフルト	しん 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	ぶたにく ぎゅうにく とりレバー いか	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん グリーンアスパラガス なし キャベツ	たまねぎ にんにく なし キャベツ	ごはん でんぶん じゃがいも さくらんぼゼリー	あぶら	734	24.0	19.0	3.7		
7	火	ごはん		ささみカツ	あじのつみれ汁 たけのこの含め煮		とりにく あじ みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ しょうが たけのこ えだまめ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	664	27.3	20.5	2.0		
8	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		たらの キャロットソース焼き	ミネストローネ かみかみサラダ		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ にんにく きりぼしだいこん もやし きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	558	25.5	21.2	3.0	★かみかみ献立★ …毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べることは、歯と口を健康にし、健康な体づくりにつながります。今日のかみかみサラダには、かみごたえのある「切干大根」が入っています。よくかんで食べましょう。	
9	木	ごはん		はるま 春巻き	とうふ 豆腐のピリ辛スープ れんこんのオイスター炒め		ぶたにく とうふ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ しろねぎ れんこん キャベツ	ごはん さとう こめこ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	674	20.2	23.8	2.0		
10	金	ごはん		さばの塩こうじ焼き	ながいものみそ汁 きんぴらごぼう		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん どうがらし	たまねぎ しめじ ごぼう	ごはん さとう しおこうじ ながいも こんにゃく	あぶら	641	27.3	18.9	2.2		
13	月	ごはん		にくしのだ 肉信田の しょうがあんかけ	さわにわん 沢煮椀 ほうれんそうのごま酢和え		あぶらあげ ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ	しょうが しいたけ えのきたけ たけのこ キャベツ きりぼしだいこん	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	ごま	602	21.5	16.6	1.7		
14	火	ごはん		さかいみなと 境港サーモンの メンチカツ	こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁 ねじりこんにゃくの炒り煮		さけ たら こうやどうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ しろねぎ しょうが グリーンピース	ごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう こんにゃく	あぶら	651	21.4	21.6	1.7	★環食献立②★ …今月2回目の環境にやさしい「環食献立」です。境港サーモンのメンチカツに使われている鮭のすり身は、骨ごとすりつぶすことで食品ロスを削減しています。また、鳥取県内の食べ物を食べる「地産地消」は、輸送の際に出る排気ガスを減らす環境にやさしい取組です。	
15	水	だいせんこむぎ 大山小麦 ぜんりゅう 全粒パン		グリルチキン	やさい アイントプフ(野菜スープ) カルトツフェルザラート (じゃがいものサラダ)		とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり スイートコーン	コッペパン でんぶん じゃがいも さとう	ドレッシング	540	24.8	17.9	2.9		

※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

鳥取市立第湖東校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群						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・ 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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
16	木	ごはん		さわらのハーブ焼き	くきわかめのスープ アスパラガスのソテー		さわら ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん チンゲンサイ グリーンアスパラガス	もやし たまねぎ エリンギ	ごはん はるさめ	あぶら	小学校 569	小学校 23.7	小学校 13.9	小学校 2.0	●アスパラガスについて…鳥取市ではグリーンアスパラガスが栽培されていて、給食でも春から夏にかけて使用しています。1本ずつ大切に収穫されたアスパラガスは、みずみずしくシャキシャキとした食感が特徴です。	
17	金	ごはん		あごの らっきょうだれかけ	万葉の玉姫のみそ汁 だいずと鶏肉の煮物		あご みそ とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	らっきょう たまねぎ ほししいたけ ごぼう えだまめ	ごはん こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	625	25.6	15.2	1.4		
20	月	ごはん		豚肉のコロッケ	ブロッコリーのスープ ツナサラダ		ぶたにく ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら オリーブあぶら	672	20.0	21.4	2.0		
21	火	ごはん		いわしの梅煮	豆腐のすまし汁 切干大根のソース炒め		いわし とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ほうれんそう ピーマン	うめ たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん もやし	ごはん さとう でんぶん	あぶら	597	23.5	16.5	1.7	★環食献立③★…今月3回目の「環食献立」です。今日は、骨ごと食べられるように調理された「いわしの梅煮」や、保存食の「切干大根」を取り入れました。保存食は、旬の時期にたくさんとれた食品を無駄なく長期間食べられるように考え出された環境にやさしい食品です。	
22	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		あげしゅうまい	あごだしラーメン フルーツミックス		とりにく ぶたにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ きくらげ しろねぎ みかん	コッペパン さとう パンこ こむぎこ ちゅうかめん ナタデココ シヤインマスカットゼリー	あぶら	662	22.8	23.8	2.9		
23	木	ごはん		平つくね	なすのみそ汁 じゃがいものうま煮		とりにく みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ なす	ごはん さとう でんぶん ふ じゃがいも こんにゃく		597	20.1	14.2	2.3		
24	金	ごはん		さばの香味だれかけ	トックスープ たまねぎのキムチ炒め		さば ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ほししいたけ はくさいキムチ	ごはん さとう トック	ごまあぶら ごま あぶら	674	26.7	19.0	2.1	★国際交流献立(韓国)★…鳥取市の国際交流員さんの出身国である「韓国」にちなんだ献立です。韓国のお餅である「トック」を使ったスープや、韓国の伝統的な発酵食品である「キムチ」を使った炒め物を取り入れました。	
27	月	ごはん		しいらの甘酢がらめ	豚汁 こまつなの煮びたし		しいら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも こんにゃく	あぶら	647	29.2	16.9	2.0		
28	火	ごはん		ミートボールの ケチャップソースかけ	根菜カレースープ TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく ぶたにく ベーコン とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ れんこん エリンギ ごぼう らっきょう きゅうり	ごはん さといも さとう		627	23.4	16.5	2.5		
29	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		ハムカツ	豆乳コーンポタージュ だいこんのコンソメ煮		とりにく とうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ スイートコーン コーンクリーム グリーンピース だいこん	コッペパン じゃがいも こめパンこ でんぶん	あぶら	658	22.0	27.0	2.8	●豆乳について…大豆から豆腐を作るときに絞った液体が「豆乳」です。給食では、乳製品の代わりにシチューに入れたり、デザートのクリームとして使ったりしています。今日は、コーンポタージュに入れて、まろやかなコクを出しました。	
30	木	ごはん		はまちの ごまみそ焼き	干しいたけのすまし汁 ブロッコリーの梅こんぶ和え		はまち みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ブロッコリー	ほししいたけ たまねぎ もやし たけのこ うめ キャベツ	ごはん さとう でんぶん	ごま	573	23.6	16.2	1.6		
													661	27.2	18.2	2.2		

※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。