



6月の予定献立表

とつとりしこんげつきゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

とつとりしりつだいいちがっこきゅうしょく
鳥取市立第一学校給食センター

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	食べるものはたらき・6つの基礎食品群					栄養価値				こんなで 献立の主題とメッセージ		
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		おもに肉・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 kcal	たんぱく質 g	しつつ 脂質 g	しお塩 g		
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 第6群						
1	木	ご飯	牛乳	まぐろカツ	しらたまだんごじる 白玉団子汁 だいすと根菜の煮物		まぐろ とりにく だいす	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ れんこん	ごはん パンこ こむぎこ えだまめ	あぶら	小学校 690 中学校 832	小学校 24.5 中学校 29.4	小学校 19.0 中学校 23.6	小学校 1.5 中学校 2.1	●まぐろについて…まぐろには、骨をつくるたんぱく質や、骨に対する働きがあるビタミンDが多く含まれています。家庭では寿司や刺身でよく食べられますが、学校給食ではツナ缶などの加工品でよく登場します。今日の主菜は、国産のびんがまぐろを使ったまぐろカツにしました。	
2	金	ご飯	牛乳	チキンフランク	スタミナスープ TORI kiyuuchanサラダ		とりにく ぶたにく とうふくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ うきょう きゅうり	ごはん じやがいも さとう		600 690	23.1 26.3	16.5 18.4	2.3 2.9	●TORI kiyuuchanサラダについて…鳥取市の栄養教諭・学校栄養職員が考えた、じもと鳥取の食べ物をたくさん使ったサラダです。鳥取市福部町産の「らっきょう」や、鳥取県東部地区の郷土食である「豆腐竹輪」などが入っています。	
5	月	ご飯	牛乳	にくしのだ 肉信田の しょうがあんかけ	たまねぎのみそ汁 ひじきの炒り煮		とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな さやいんげん えのきだけ みそ	たまねぎ じょうが えのきだけ	ごはん でんぶん さとう ふ こんにゃく	あぶら	595 711	19.4 23.5	16.5 20.2	2.0 2.4	●歯と口の健康週間について…6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今週1週間は特に歯をつくるカルシウムや食物繊維の多い食品を取り入れています。今日の献立には、食物繊維やミネラルが豊富な「ひじき」が入っています。	
6	火	ご飯	牛乳	いわしの かぼすレモン煮	こんさい 根菜たっぷり汁 たけのこのにんにく炒め		いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	かぼす レモン たいこん ごぼう ほうれんそう にんにく	ごはん さといも さとう	あぶら	583 671	23.5 27.1	14.9 16.4	1.7 2.3	●ににくについて…ににくは特有の強い香りをもつ香味野菜で、その香りの成分にはかぜを予防したり、体を元気にしたりする働きがあります。鳥取市の学校給食では、鳥取市国府町産のににくを使っています。	
7	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	ザンタレ	かいせん 海鮮ちゃんぽんスパゲッティ えだまめとコーンのサラダ	ハスカップ ゼリー	とりにく いか えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ちろねぎ チングンサイ えだまめ	もやし キャベツ スイートコーン スイートゼリー	コッペパン さとう こむぎこ ドレッシング スパゲッティ ハスカップゼリー	あぶら	735 836	29.7 33.5	28.1 30.1	2.7 3.4	★釧路市献立①★…鳥取市と釧路市が姉妹都市になって60年になることを記念して、今月は釧路市の献立を2回計画しています。1回目の今日は、釧路市の名物料理である「ザンタレ」や、釧路市の学校給食で実際に出されている「海鮮ちゃんぽんスパゲッティ」を取り入れた献立にしました。	
8	木	ご飯	牛乳	さわらの塩こうじ焼き	あつあつ 厚揚げのみそ汁 きりほし大根のかみかみ和え	さわら あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きりほし大根 きゅうり	ごはん しおこうじ じやがいも さとう		591 678	25.1 28.8	14.7 16.2	2.0 2.4	★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、健康な体をつくることができます。今日のかみかみ和えには、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	金	ご飯	牛乳	ドライカレー	キャベツのスープ ごぼうナッツ		ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しめじ キャベツ ごぼう	ごはん さとう アーモンド	あぶら	726 839	23.5 27.0	25.3 29.0	2.0 2.2	●ナッツについて…ナッツとは、様々な種類の木の実や種をまとめた呼び名です。体によいと言われる脂質が多く含まれているので、適度に食べることで健康な体づくりにつながります。今日は、食物繊維が豊富なごぼうと一緒に日辛いたれでからめました。	
12	月	ご飯	牛乳	さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	ラビオリースープ だいこんのコンソメ煮		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ エリンギ だいこん	ごはん こむぎこ パンこ	ノンエッグ マヨネーズ	612 705	25.3 29.3	16.9 19.0	2.0 2.3	●ノンエッグマヨネーズについて…一般的なマヨネーズは卵を使って作られていますが、鳥取市の学校給食では、卵の食物アレルギーの人でも安心して食べられるように、卵が入っていないノンエッグマヨネーズを使っています。	
13	火	ご飯	牛乳	赤がれいのから揚げ	ごもくに 五目煮 ほうれんそうのおひたし	あかがれい とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきだけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じやがいも こんにゃく	あぶら	631 726	26.9 31.7	16.1 18.1	1.9 2.5	●赤がれいについて…水揚げされると体が赤くなることから「赤がれい」と呼ばれています。世界中には60種類ものかれいがいるそうですが、今回は、鳥取港で水揚げされた赤がれいの一晩干しをから揚げにしました。		
14	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン	牛乳	カップもおいしい 豆乳グラタン	ミートボールスープ ブロックリーのソテー	とうにゅう おから とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チングンサイ プロックリー	スイートコーン たまねぎ キャベツ しめじ	コッペパン じゃがいも こめこ パンこ でんぶん	あぶら	614 765	22.5 26.8	25.8 32.4	3.1 3.7	★環境月間献立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「環境献立」を取り入れました。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るので全部食べることができます、ごみの削減につながります。		
15	木	ご飯	牛乳	はるま 春巻き	から やさしい辛さのキムチチゲ おん 温ナムル	ぶたにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	はくさいキムチ たまねぎ しろねぎ もしや きくらげ はるさめ	ごはん こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら ごま	あぶら	600 690	20.1 21.8	17.2 18.5	2.3 2.7	●キムチについて…キムチに含まれている唐辛子には、体を温めて汗をかくの働きがあります。食欲を促したり、食欲を増進させたりする働きがあります。学校給食で使われているキムチは、辛味を少なくしてやさしい辛さにしています。		

※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」をご覧いただけます。



6月の予定献立表

とつとりしこんげつきゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう

とつとりしりつだいいちがっこきゅうしょく
鳥取市立第一学校給食センター

なっちゃん

TORIきゅうちゃん

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	食べるものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価			かんたん 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 kcal	たんぱく質 g	しつつ 脂質 g	しお 食塩 g		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
16	金	ご飯		わかどりにくてや 若鶏肉の照り焼き	さわにわん 沢煮椀 たこときゅうりの酢の物		とりにく ぶたにく たこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん たけのこ きゅうり キャベツ	ごはん さとう		小学校 574	小学校 24.7	小学校 16.0	小学校 1.6	●沢煮椀について…沢煮椀の「沢」は「沢山の」という意味で、「具だくさんの汁もの」ことです。具材は、細長く切るのが特徴です。本来は塩漬けにした豚肉や豚の背脂を使って作る料理ですが、今日は細切りにした豚肉で作りました。	
19	月	ご飯		あごのフライ	アスパラガスのスープ 万葉の玉姫のマリネ		あご チキンハム	ぎゅうにゅう グリーンアスパラガス ブロッコリー	にんじん えのきだけ たまねぎ	キャベツ パンこ こむぎこ はるさめ	ごはん さとう オリーブあぶら	598	20.1	15.2	1.8	★とつといふるさと探検献立★…毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、「ふるさと探検献立」の日として、地元の食べ物を紹介する取組を行っています。今回は、鳥取市国府町で栽培されている「たまねぎ(万葉の玉姫)」です。		
20	火	ご飯		あまずにくだんご 甘酢肉団子	わかめのみそ汁 こまつなの煮びたし		とりにく ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ	ごはん でんぶん さとう	589	22.3	15.0	2.2	●こまつなについて…江戸時代の小松川地区(現在の東京都江戸川区)で作られていた青菜がありまりにおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたといわれています。骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。		
21	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		しいらのレモン焼き	とうにゅう 豆乳コーンポタージュ チンゲンサイのソテー		しいら とうにゅう ワインナー	ぎゅうにゅう バジル パセリ チンゲンサイ にんじん	バジル レモン たまねぎ スイートコーン もやし	コッペパン じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	585	26.6	20.7	2.7	●しいらについて…世界中の暖かい海でとれる白身魚で、日本では海水の温度が上がる夏が旬です。ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれ、高級な魚として食べられています。新鮮なしいらはエメラルドグリーンの体に金色の斑点があるのが特徴です。		
22	木	ご飯		ぶたにくから 豚肉の辛みそ炒め	いしかりじる 石狩汁 さやいんげんの塩こんぶ和え		ぶたにく さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん たけのこ さやいんげん きりぼし大いん しろねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら	604	26.6	13.3	2.3	★剣路市献立②★…こんげつ2回目の鳥取市の姉妹都市である剣路市の献立です。今回も、剣路市の学校給食で実際に出されているレシピを教えていただき、再現しました。汁物には、さけを使った郷土料理である「石狩汁」を取り入れました。		
23	金	ご飯		ハムカツ	ABCマカロニのスープ だいすのトマト煮		とりにく ぎゅうにく だいす	ぎゅうにゅう ほうれんそう トマト	にんじん だいこん たまねぎ エリンギ	ごはん じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	677	22.2	20.9	1.8	●トマトについて…トマトの赤い色はリコピンという成分で、生活習慣病の予防や若さを保つ働きがあるといわれています。給食では、生のトマトは旬の時期にだけ使い、その他の時期は、鳥取県中部地区で作られたトマトピューレを使っています。		
26	月	ご飯		とりにく 鶏肉の 梅みそだれかけ	もずくのすまし汁 新じやがいものそぼろ煮		とりにく みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく ねぎ さやいんげん	にんじん えのきだけ ごぼう しょうが	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	579	23.9	12.2	1.9	●もずくについて…もずくは、他の海そうにくつついで、「藻につく」で「もずく」と呼ばれるようになりました。もずくのぬめり成分である食物繊維には、体の中の余分な物を外に出す働きがあります。冷凍加工して一年中食べることができますが、旬は4月から6月です。		
27	火	ご飯		ちくわ 竹輪のごま揚げ	とうふ 豆腐のみそ汁 れんこんのきんぴら		ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん れんこん ビーマン とうがらし	にんじん たまねぎ れんこん こんにゃく さとう	ごはん にむぎこ さとう	あぶら ごま	662	24.1	19.8	2.6	●豆腐について…鳥取県東部地区では、昔から田んぼの畔に大豆が育てられていたことから、大豆を使った加工品や料理がよく食べられてきました。豆腐には、大豆の栄養素が多く含まれていて、特に体をつくるたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。		
28	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		さばの香草焼き	トマトスープ かみかみサラダ		さば ワインナー	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく スイートコーン 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	613	25.3	26.4	2.7	★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、かみかみのある「くきわかめ」を使った「かみかみサラダ」を取り入れました。よくかむと、だ液がたくさん出てむし歯予防につながります。よくかんで食べましょう。	
29	木	わかめ ご飯		かぼちゃのフライ	だんごじる あじ団子汁 だいこんの含め煮		ぶたにく あじ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ チンゲンサイ にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ しょうが だいこん	ごはん パンこ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	643	21.2	19.4	3.2	●あじについて…あじは、味がよいことから「あじ」という名前がついたともいわれる魚で、春から夏にかけてが脂がのって特においしい時期になります。血液の流れや頭の働きをよくするとされると言われる脂質を多く含んでいます。	
30	金	ご飯		ハンバーグ	とつとり さち 鳥取の幸カレーシチュー さくらんぼゼリーの フルーツミックス		とりにく ぶたにく とりレバー	ぎゅうにゅう にんじん	ほうれんそう にんにく さくらんぼゼリー もも パイナ	たまねぎ うきょう にんにく なし みかん りんご	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	724	22.3	19.7	2.3	★環境献立②★…今日の環境献立は、おいしく食べて食品ロスを減らすことを目標に、鳥取県の特産品を使ったカレーや、旬のさくらんぼゼリーなどを取り入れた献立にしました。学校給食の献立を参考に、家庭でも環境にやさしい食生活を心がけてみましょう。	

※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」をご覧いただけます。