



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

鳥取市立第二学校給食センター



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・歯をつくる(赤)		おもに体の調子をとのえる(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	木	ごはん		まぐろカツ	白玉団子汁 だいずと根菜の煮物		まぐろ とりにく だいず	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 えだまめ	ごはん パンこ こむぎこ しらたまだんご	あぶら	小学校 690	小学校 24.5	小学校 19.0	小学校 1.5	●まぐろについて…まぐろには、体をつくるたんぱく質や、骨を丈夫に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、国産のびんながまぐろを使ったまぐろカツにしました。
2	金	ごはん		チキンフランク	スタミナスープ TORIきゅうちゃんサラダ		とりにく ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ らっきょう きゅうり	ごはん じゃがいも さとう		小学校 600	小学校 23.1	小学校 16.5	小学校 2.3	●TORIきゅうちゃんサラダについて…鳥取市の栄養教諭・学校栄養職員が考えた、地元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	ごはん		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	たまねぎ しょうが えのきたけ	ごはん でんぶん さとう こんにやく	あぶら	小学校 595	小学校 19.4	小学校 16.5	小学校 2.0	●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	ごはん		いわしのかぼすレモン煮	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 わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう にんにく	かぼす レモン だいこん ごぼう たけのこ キャベツ	ごはん さといも さとう	あぶら	小学校 583	小学校 23.5	小学校 14.9	小学校 1.7	●にんにくについて…にん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んにくを使っています。
7	水	大山小麦 コッペパン		ザンタレ	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 いかに えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ	しろねぎ もやし キャベツ えだまめ スイートコーン	ごはん こむぎこ スパゲッティ ハスカップゼリー	あぶら	小学校 735	小学校 29.7	小学校 28.1	小学校 2.7	★釧路市献立①★…鳥取市と釧路市が姉妹都市になって60周年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	ごはん		さわらの塩こうじ焼き	厚揚げのみそ汁 切りほしだいこん 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 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	ごはん しほこうじ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 591	小学校 25.1	小学校 14.7	小学校 2.0	★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	ごはん		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 わかめ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ グリーンピース にんにく しめじ キャベツ ごぼう	ごはん さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	小学校 726	小学校 23.5	小学校 25.3	小学校 2.0	●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甘辛いたれでからめました。
12	月	ごはん		さけのノンエッグマヨネーズ焼き	ラビオリスープ だいこんのコンソメ煮		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	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	小学校 612	小学校 25.3	小学校 16.9	小学校 2.0	●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。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	ごはん		赤がれいのから揚げ	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 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ キャベツ えのきたけ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら こんにやく	小学校 631	小学校 26.9	小学校 16.1	小学校 1.9	●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種類ものかれいがあるそうですが、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	大山小麦 コッペパン		カップもおいしい豆乳グラタン	ミートボールスープ ブロッコリーのソテー		とうにゅう おから とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ ブロッコリー	スイートコーン たまねぎ キャベツ しめじ	ごはん さとう じゃがいも こめこ パンこ でんぶん	あぶら	小学校 614	小学校 22.5	小学校 25.8	小学校 3.1	★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、ごみの削減につながります。
15	木	ごはん		やさしい辛さのキムチチゲ 春巻き 温ナムル			ぶたにく たら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	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 もやし きくらげ	ごはん こむぎこ こめこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 600	小学校 20.1	小学校 17.2	小学校 2.3	●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」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

鳥取市立第二学校給食センター



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・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	kcal	g	g	g				
16	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の照り焼き	さわらび 沢煮椀 たこときゅうりの酢のもの		とり ぶた たご	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		574 654	24.7 28.3	16.0 17.4	1.6 2.0	●さわらびについて…さわらびの「沢」は「沢山の」という意味で、「具だくさんの汁物」のことで、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、給食は細切りにした豚肉で作りました。			
19	月	ごはん		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	にんじん グリーンアスパラガス ブロッコリー	キャベツ えのきたけ たまねぎ こむぎこ はるさめ	ごはん さとう パンこ オリーブあぶら	あぶら	598 757	20.1 26.9	15.2 20.6	1.8 2.3	★どっぴりふるさと探検献立★…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、地元を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	ごはん		あまぎにくだんご 甘酢肉団子	わかめのみそ汁 こまつなの煮びたし		とり ぶた 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 さとう		589 651	22.3 23.6	15.0 15.1	2.2 2.5	●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まりにもおいしかったため、「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 ウインナー	ぎゅうにゅう	バジル パセリ チンゲンサイ にんじん	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	585 700	26.6 31.7	20.7 24.0	2.7 3.6	●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に金色の斑点があるのが特徴です。			
22	木	ごはん		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 さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん きりぼしだいこん しろねぎ きゅうり	たけのこ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも さとう こんにやく	あぶら	604 689	26.6 30.9	13.3 14.6	2.3 2.6	★釧路市献立②★…今月2回目の鳥取市の姉妹都市である釧路市の献立です。今回も、釧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	ごはん		ハムカツ	ABCマカロニのスープ だいちのトマト煮		とり ぎゅうにゅう だいち	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう トマト	だいこん たまねぎ エリンギ	ごはん こめこ じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	677 787	22.2 25.4	20.9 23.9	1.8 2.2	●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	ごはん		とりにく 鶏肉の うめ 梅みそだれかけ	もずくのすまし汁 しん 新じゃがいものそぼろ煮		とり みそ ぶた	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	うめ たまねぎ えのきたけ ごぼう しょうが	ごはん でんぶ さとう じゃがいも		579 681	23.9 29.7	12.2 13.8	1.9 2.6	●もずくについて…もずくは、他の海そうに比べて育つため、「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、旬は4月から6月です。			
27	火	ごはん		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 こまつな ピーマン とうがらし	たまねぎ れんこん こむぎこ こんにやく さとう	ごはん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら ごま	662 731	24.1 25.9	19.8 20.7	2.6 2.8	●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 ウインナー	ぎゅうにゅう くわかめ	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	613 738	25.3 30.4	26.4 31.2	2.7 3.4	★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、かみごたえのある「くわかめ」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 ごはん		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 あじ みそ とり	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 こむぎこ さとう	あぶら	643 773	21.2 24.6	19.4 24.2	3.2 3.7	●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の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脂質を多く含んでいます。			
30	金	ごはん		ハンバーグ	とっとり 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 ぶた とりレバー	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん もも パイナップル みかん りんご	たまねぎ らっきょう にんにく なし	ごはん じゃがいも さくらんぼゼリー	あぶら	724 839	22.3 25.7	19.7 22.3	2.3 3.1	★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が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」がご覧いただけます。