



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

鳥取市立湖東学校給食センター



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, and Nutritional Value. Includes detailed descriptions of dishes and their benefits.

※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

鳥取市立湖東学校給食センター



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	沢煮椀 たこときゅうりの酢のもの		とりにく ぶたにく 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		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 あぶら パンこ オリーブあぶら		小学校 598	小学校 20.1	小学校 15.2	小学校 1.8	★どっど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		小学校 589	小学校 22.3	小学校 15.0	小学校 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		小学校 585	小学校 26.6	小学校 20.7	小学校 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		ぶたにく 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	小学校 604	小学校 26.6	小学校 13.3	小学校 2.3	★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		とりにく ぎゅうにく 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	小学校 677	小学校 22.2	小学校 20.9	小学校 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		とりにく みそ ぶたにく	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 でんぶん さとう じゃがいも		小学校 579	小学校 23.9	小学校 12.2	小学校 1.9	●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ですが、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 ごま	あぶら ごま	小学校 662	小学校 24.1	小学校 19.8	小学校 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 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 きゅうり	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 613	小学校 25.3	小学校 26.4	小学校 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 でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 643	小学校 21.2	小学校 19.4	小学校 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		とりにく ぶたにく 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	小学校 724	小学校 22.3	小学校 19.7	小学校 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。