



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



Main table with columns for date, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, food group, and nutritional value. Includes detailed descriptions for each day's menu.

*太字の食材は国府町・福部町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



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいくん 第1群	だいくん 第2群	だいくん 第3群	だいくん 第4群	だいくん 第5群	だいくん 第6群					
16	金	ご飯		フランクフルト	新たまねぎカレー いかと海そうのサラダ	ほか	ぶたにく いか フランクフルト	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく なしピューレ キャベツ	ごめ じゃがいも	あぶら	637 756	25.1 29.3	15.4 17.1	2.9 3.6	●カレーについて…学校給食の中でも人気のカレーは、肉やたまねぎ、にんじん、じゃがいもなどたっぷりの具材を一緒に煮込むことでおいしくなります。
19	月	ご飯		あごのかば焼き	鶏団子汁 たまねぎの塩こうじ炒め	ほか	あご あぶらあげ みそ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう きぬさや にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	ごめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	685 791	28.4 31.0	19.9 21.4	2.5 2.9	★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日」として、鳥取市で作られている食材を給食に取り入れる取り組みを行っています。今回の食材は「たまねぎ」です。味わって食べてください。	
20	火	ご飯		若鶏肉のごま焼き チャプチェ	わかめスープ チャプチェ	ほか	とりにく とうふ やきぶた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし	しょうが たまねぎ しろねぎ	ごめ はるさめ さとう	ごま あぶら	614 730	24.3 28.1	18.6 20.9	2.7 3.2	●チャプチェについて…チャプチェは、はるさめと細切りの牛肉や野菜を炒めた、韓国の家庭料理です。韓国では、お祝いのおきや家族が集まる時などに食べられています。
21	水	米粉パン		メンチカツ	ちゃんこうどん れんこんの炒め物	ほか	とりにく ぶたにく ポークハム かまぼこ	ぎゅうにゅう ねぎ	にんじん ねぎ	もやし たまねぎ れんこん キャベツ	ごめ うどん さとう	あぶら	655 745	28.4 32.8	22.8 24.6	2.8 3.5	●米粉パンについて…米粉とは、米を細かく砕いて粉状にしたものです。パンは、小麦粉からつくられることが多いですが、米粉パンは米粉から作られていて、もちりとした食感が特徴です。
22	木	ご飯		豚肉の辛みそ炒め	石狩汁 さやいんげんの塩こんぶ和え	ほか	ぶたにく あかみそ 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	たけのこ たまねぎ キャベツ しょうが	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	578 684	25.9 29.6	12.6 13.7	2.2 2.6	★姉妹都市献立(釧路市)★…今日は、今月2回目の釧路市の献立です。石狩汁は、鮭が入ったみそ仕立ての汁物で、北海道の郷土料理です。また、釧路の特産のひとつである昆布を使った和え物も取り入れました。
23	金	ご飯		さばのみそかけ 納豆サラダ	五目煮 納豆サラダ	ほか	さば ぶたにく みそ なつとう	ささみ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ キャベツ	ごめ さとう じゃがいも しらたき メロン	あぶら ノンエッグマヨネーズ	731 856	30.1 35.0	20.0 22.8	2.5 3.0	●納豆サラダについて…今日は、国府給食センターで人気メニューの納豆サラダです。納豆には、カルシウムやビタミンなど体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。
26	月	ピラフ		ハンバーグ	ウインナーとキャベツのスープ ジャーマンポテト	ほか	とりにく ぶたにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	しろねぎ たまねぎ キャベツ しめじ	ごめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	603 701	19.7 22.4	18.6 21.0	2.8 3.4	●キャベツについて…4月から6月に収穫されるキャベツは、11から3月にかけて収穫される冬キャベツに比べて緑色で、巻きがゆるく、葉もやわらかいのが特徴です。「春キャベツ」と呼ばれます。
27	火	ご飯		さけの塩焼き	鶏ごぼう汁 ほうれんそうのり酢和え	ほか (福部中・国府中) メロン	さけ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ ごぼう だいこん しろねぎ	ごめ さとう (メロン)	あぶら	576 675	27.4 31.8	11.8 12.8	2.0 2.3	●ごぼうについて…ごぼうは、お腹の中をきれいにすじするはたらきのある食物繊維を多く含みます。今日は、ごぼうと鳥取県産の鶏肉を使った鶏ごぼう汁です。
28	水	大山小麦 コッペパン		ささみの コーンフレーク揚げ	豆乳シチュー いろどり温サラダ	ほか	ささみ とうにゅう かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ スイートコーン	コッペパン コーンフレーク パンこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	693 844	27.7 33.6	29.0 34.6	2.9 3.7	★かみかみ献立★…今日は「かみかみ献立」の日です。よくかんで食べるとあごが発達して歯並びがよくなり、虫歯の予防に効果があると言われています。
29	木	ご飯		はたはたのフライ	厚揚げのみそ汁 きんぴらごぼう	ほか	はたはた あつあげ ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	えのきたけ たまねぎ ごぼう れんこん	ごめ でんぶん こむぎこ パンこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら	641 740	22.8 25.1	19.2 20.3	2.9 3.5	★環食献立②★…今日は、環食献立の日です。給食では、鳥取港で水揚げされたはたはたを使用しています。地元の食材を食べる「地産地消」は、食材の輸送の際に出る排気ガスの削減につながります。
30	金	ご飯		しゅうまい	八宝菜 フルーツミックス	ほか	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ ほししいたけ	ごめ パンこ しゅうまいのかわ でんぶん さとう ぶどうゼリー みかん パイナップル	あぶら	610 762	21.8 27.0	13.2 15.6	1.6 3.6	●豚肉について…豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含まれています。季節の変わり目に体調をくずさないよう、しっかり食べて元気にすごしましょう。今日は、八宝菜に豚肉を取り入れました。

※太字の食材は国府町・福部町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。