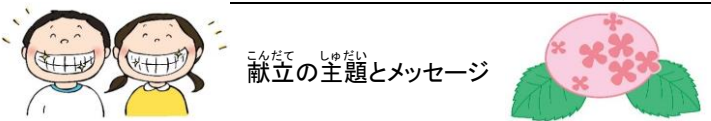


令和7年度				6月の予定献立表		鳥取市の今月の給食めあて						よくかんで食べよう				鳥取市立第一学校給食センター	
TORI きゅうちゃん				お か ず		食べものの はたらき・6つの基礎食品群						栄 養 価				献立の主題とメッセージ	
日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	おもに血・筋肉・骨・ 歯をつくる(赤)		おもに体の調子を ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
2	月	ご飯		たらの にんにくソースかけ	野菜たっぷりみそ汁 こんにゃくの甘辛炒め		たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ たまねぎ なめこ だいこん	ごはん こむぎこ さとう こんにゃく でんぶん	あぶら	小学校 575	小学校 22.8	小学校 14.7	小学校 1.6	●にんにくについて・・・にんにくに含まれている香り成分のもとである「アリシン」には、疲労回復や、食欲アップの効果があり、すりおろしたり刻んだりすることで香りが強くなります。今日は、すりおろした鳥取市産のにんにくを使ったソースをたらににかけています。淡泊なあじわいのたらにびったりのソースです。
3	火	ご飯		ミートボール	ブロッコリーのスープ ツナサラダ		とりにく ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう でんぶん こめこマカロニ	ドレッシング	601 686	22.4 24.4	15.9 16.3	2.0 2.4	
4	水	大山小麦 コッペパン		ハムカツ	ポテトポタージュ アスパラガスのソテー		とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ グリーンアスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ スイートコーン	コッペパン じゃがいも こめこ	あぶら	612 758	20.2 24.4	24.9 30.0	2.7 3.5	●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。今週は特に、丈夫な歯をつくるのに欠かせないカルシウムや、あごの発達を促すかみごたえのある食品を取り入れています。今日はシャキシャキとした食感が特徴のグリーンアスパラガスを取り入れました。よくかんで食べましょう。
5	木	ご飯		かみかみお好み焼き	高野豆腐のすまし汁 こまつなののり酢和え		こうやどうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ エリンギ もやし	ごはん こむぎこ さとう	ごま	561 662	18.8 21.4	10.4 11.3	2.2 2.8	●かみかみお好み焼きについて・・・今日は歯と口の健康週間にちなみ、ささみ肉、いりごまといったかみごたえのある食材を使った手作りのお好み焼きの登場です。よくかんで食べることは、良い発音につながると言われています。一口30回をめやすによくかんで食べましょう。
6	金	ご飯		さわらのノンエッグ マヨネーズ焼き	豚汁 はくさいの煮物		さわら ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	えのきたけ ごぼう だいこん しろねぎ はくさい	ごはん さつまいも さとう	ノンエッグ マヨネーズ	613 728	23.8 28.0	18.9 21.7	1.8 2.1	●さわらについて・・・さわらやさば、あじなどの青背の魚の脂には、血液をサラサラにして流れを良くしたり、脳のはたらきを活性化させたりするはたらきがあります。また魚には体をつくるもととなる良質なたんぱく質が多く含まれています。骨に気を付けて食べましょう。
9	月	ご飯		信田煮	もずくのみそ汁 じゃがいものねぎ塩炒め		あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん こまつな ねぎ	だいこん しめじ ごぼう たまねぎ にんにく	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	621 726	19.8 21.8	19.6 21.7	2.2 2.6	●信田煮について・・・油揚げを使った煮物のことを「信田煮」といい、給食の信田煮は 油揚げの中にひき肉や刻んだ野菜を詰めた料理です。油揚げは、豆腐を薄く切って水気を抜き、油で揚げて作ります。体をつくるたんぱく質やカルシウムなど、大豆の栄養がたっぷりです。
10	火	ご飯		はまちとごぼうの みそがらめ	いももちのすまし汁 らっきょう和え		はまち みそ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ にら	しょうが らっきょう しいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	683 808	21.9 25.0	21.9 24.7	1.6 2.1	★魚の白献立★・・・毎月10日は「魚の日」献立です。はまちは鳥取県沖でも多く水揚げされる魚のひとつで、成長するにつれて名前が変わる「出世魚」として知られています。今日は角切りにしたはまちと、油で揚げたごぼうを甘いいたれでからめました。
11	水	大山小麦 コッペパン		ぎょうざ	牛骨ラーメン チンゲンサイの オイスターソース炒め		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ にら	さくらげ キャベツ たけのこ しょうが しろねぎ しいたけ	コッペパン こむぎこ ちゅうかめん さとう	あぶら	526 661	21.1 26.4	17.5 20.8	3.0 3.7	●牛骨ラーメンについて・・・牛骨ラーメンは、牛の骨からだしをとったラーメンで、鳥取県の中中部・西部を中心としたご当地ラーメンとして親しまれています。今日の給食の牛骨ラーメンは、鳥取県産の牛骨からだしをとって、牛骨の凝縮されたうまみとさっぱりとした後味が特徴のラーメンに仕上がっています。
12	木	ご飯		いわしつくね	とっとり城下町呉汁 煮なます	いなばの おいり	いわし みそ ご(だいず)	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	ごはん おいり さといも こんにゃく さとう でんぶん	ごま	557 670	20.2 24.6	11.4 12.5	2.3 3.0	★とっとり城下町献立★・・・今日は、春に完成したばかりの鳥取城跡の大手門「渡櫓門」にちなみ、かつて城下町として栄えた鳥取市の郷土料理が登場します。現代につながるふるさと鳥取の食文化をみんなで味わいましょう。
13	金	ご飯		ささみフライ	カレーシチュー グリーンサラダ		とりにく ぎゅうにく とりレバー	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	ごはん こめこ じゃがいも でんぶん	あぶら ドレッシング	723 855	24.3 28.4	24.9 28.5	2.5 3.3	●アスパラガスについて・・・グリーンアスパラガスには「アスパラギン酸」という、疲労回復効果のある成分がたくさん含まれており、名前の由来にもなっています。今が旬のグリーンアスパラガスは「夏芽」と呼ばれ、シャキシャキとした食感とあっさりとした甘みが特徴です。

※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

鳥取市立第一学校給食センター



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べものはたらき・6つの基礎食品群						栄養価					こんだて 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							
16	月	ご飯		ホイコーロー	ビーフンスープ もやしのさっぱり和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ しょうが たまねぎ もやし しいたけ	ごはん さとう でんぶん ビーフン	あぶら	小学校 544	小学校 21.1	小学校 11.6	小学校 1.9	●ホイコーローについて…中国四川料理のひとつです。豚肉とたっぷりのキャベツを、ピリ辛のトウバンジャンと甘くてコクのあるテンメンジャンで味付けしました。今日はキャベツのほかに、食欲アップの効果があるにらやしougもも入れています。		
17	火	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	厚揚げのみそ汁 ほうれんそうの煮びたし		ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ ねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	637	22.7	17.2	2.7	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、緑黄色野菜に分類される野菜で、カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分を多く含んでおり、積極的に食べたい野菜のひとつです。加熱して食べることでかさが減り、あくやえぐ味もやわらぎます。		
18	水	大山小麦 コッペパン		メンチカツ	かみかみミネストローネ のり塩ポテト		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん トマト	だいこん セロリ たまねぎ	コッペパン おおむぎ じゃがいも さとう こめこ	あぶら	556	21.5	21.2	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。かむことで出るだ液が食べ物の消化・吸収を助け、むし菌の予防にもつながります。今日のスープには、粒状の麦が入っています。ぶちぶちとした麦の食感を楽しみながら食べてください。		
19	木	ご飯		赤がれの 甘酢あんかけ	万葉の玉姫のみそ汁 ブロッコリーのにんにく炒め		かれい あぶらあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ はくさい しめじ にんにく キャベツ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	592	26.7	17.8	1.8	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた「地産地消」に取り組んでいます。今回は、鳥取港で水揚げされた赤がれい、鳥取市国府町産たまねぎ「万葉の玉姫」が登場します。		
20	金	ご飯		和風おろし ハンバーグ	わかめのすまし汁 いろどり和え		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん もやし きゅうり えのきたけ スイートコーン	ごはん さとう ふ でんぶん はるさめ		568	19.5	14.2	1.7	●いろどり和えについて…今日のサラダは、きゅうりの緑色、にんじんの赤色、コーンの黄色とカラフルに仕上げました。また、つるつるとしたのどごしのはるさめと、フレンチドレッシングでさっぱりとした和え物になっています。		
23	月	ご飯		いわしの梅みそ煮	けんちん汁 五目ひじき		いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	うめ れんこん はくさい だいこん グリーンピース	ごはん さつまいも さとう	あぶら	596	20.7	17.5	1.9	●けんちん汁について…けんちん汁とは、だいこんやにんじんといった根菜と一緒に豆腐を油で炒めて作る具だくさんのすまし汁のことをいいます。油で具材を炒めることで風味やうまみが増しておいしく仕上がります。		
24	火	ご飯		豚肉のスタミナ炒め	あご団子汁 だいこんのおかか煮		ぶたにく あご みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん しろねぎ えだまめ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	562	25.0	12.0	2.1	●あごについて…鳥取県では「とびうお」のことを「あご」と呼び、初夏の訪れを告げる魚として親しまれています。あごには「ナイアシン」という皮膚や粘膜を健康に保つ成分が含まれています。今日はあごのすり身を団子にしてみそ汁に入れました。		
25	水	大山小麦 コッペパン		グリルチキン	野菜のエコポトフ マカロニサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	だいこん たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン	コッペパン さとう マカロニ	ノンエッグ マヨネーズ	548	24.5	20.0	2.9	★環食献立★…6月の「環境月間」にちなみ、今月は環境にやさしい『食』を意識した『環食献立』を取り入れました。今日のエコポトフは、野菜をきれいに洗って皮ごと使ったり、ブロッコリーの茎も捨てずに使うことで、食品ロスの削減につながっています。		
26	木	ご飯		いかねぎ焼き	はるさめスープ いんげんのごま和え		いか さかなすりみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん ねぎ	はくさい もやし さとう やまいも	ごはん はるさめ さとう やまいも	ごま	563	20.1	15.2	2.1	●いんげんについて…いんげんまめの未熟なものを「さやいんげん」といい、名前が示す通り、さやごと食べる種類のまめに分類されます。ほかにも、きぬさや、スナッペンどうも未熟なうちに収穫してさやごと食べます。		
27	金	ご飯		さばの香味ソース	豆乳みそ汁 きんぴらごぼう		さば とうにゅう みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	しろねぎ ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	635	24.0	21.1	1.9	●豆乳について…豆乳の原料は大豆です。大豆は日本人の食生活と深い関わりがある食品のひとつです。大豆製品には豆乳のほかに豆腐やおからなどがあり、昔から日本人の食事と健康を支えてきた先人の知恵がつまっています。		
30	月	ご飯		はまちの塩こうじ焼き	きのこのすまし汁 新じゃがいものカレー煮		はまち とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	なめこ えのきたけ たまねぎ グリーンピース	ごはん しおこうじ ふ さとう じゃがいも	あぶら	606	25.1	18.4	1.6	●きのこについて…きのこにはうまみ成分が含まれていて、昆布やかつお節と同じように、おいしい「だし」が出ます。今日のすまし汁には「なめこ」と「えのきたけ」が入っています。きのこを組み合わせることで、うまみの強さがさらにアップします。		

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。