令和7年度

なっしちゃん

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

TORIきゅうちゃん

鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	第1群 (おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤))	第2群 (おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤))	第3群 (おもに体の調子をととのえる(緑))	第4群 (おもに体の調子をととのえる(緑))	第5群 (おもに熱や力のもとになる(黄))	第6群 (おもに熱や力のもとになる(黄))	エネルギー kcal 小学校/中学校	たんぱく質 g 小学校/中学校	脂質 g 小学校/中学校	食塩 g 小学校/中学校	献立の主題とメッセージ
2	月	ご飯		たらのコロコロ揚げ	豆腐のすまし汁 炒りどり		たら とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たけのこ ごぼう	しょうが しめじ **たまねぎ** しろねぎ れんこん	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	671 801	23.4 26.8	24.7 28.4	1.8 2.0	●たらについて・・・たらは、身がやわらかく、食べやすいのが特徴で、鍋や焼き料理など幅広く料理に使われています。今日は、一口大に揚げたたらにしょうがだれをからめました。
3	火	ご飯		ホイコーロー	水ぎょうざスープ 温ナムル		ぶたにく まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ きくらげ	キャベツ にんにく エリンギ **たまねぎ** もやし しょうが	**こめ** さとう でんぷん ぎょうざのかわ	あぶら	599 708	26.9 31.2	15.7 17.3	2.3 2.6	●ホイコーローについて・・・ホイコーローは、中国の四川料理の一つです。豚肉と野菜を炒めた後、テンメンジャンという甘いみそと、トウバンジャンという辛いみそを組み合わせて味付けをしています。
4	水	大山小麦 コッペパン		若鶏肉のから揚げ	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		とりにく いか えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ きゅうり	**たまねぎ** キャベツ えだまめ スイートコーン	コッペパン でんぷん スパゲッティ	あぶら ドレッシング	682 821	28.6 34.7	27.2 31.9	2.9 3.6	●若鶏肉のから揚げについて・・・今日の若鶏肉のから揚げは、学校給食の中でも人気のメニューの一つです。。鳥取県産の鶏肉を使っています。鶏のもも肉は、むね肉やささみよりも脂質が多く含まれていて、うまみが多いのが特徴です。
5	木	ご飯		さわらのピリ辛焼き	じゃがいものみそ汁 こまつなの和え物		さわら **みそ** ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**たまねぎ** もやし しょうが にんにく しめじ しろねぎ えのきたけ	**こめ** さとう じゃがいも		560 669	23.9 28.5	12.8 14.2	2.3 2.9	●さわらについて・・・さわらは、成長とともに名前が変わる出世魚です。大きくなるにつれて、「さごし」、「やなぎ」、「さわら」と呼ばれます。今日は、調味料のトウバンジャンを使ってピリ辛焼きにしました。
6	金	ご飯		信田煮	花ふのすまし汁 ひじきの炒り煮		さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん **たまねぎ** しろねぎ	**こめ** さとう でんぷん ふ こんにゃく こむぎこ	あぶら	585 666	18.9 20.5	16.7 17.1	2.4 2.6	●ひじきについて・・・ひじきには、貧血予防の効果がある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんに、しっかり食べてほしい食べ物のひとつです。
9	月	ご飯		和風ハンバーグ	油揚げのみそ汁 キャベツのツナ和え		**あぶらあげ** **みそ** まぐろ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ **たまねぎ** **きゅうり** キャベツ	**こめ** さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	579 692	20.9 24.4	15.9 17.8	2.4 3.0	●キャベツについて・・・キャベツは一年中出回っていますが、収穫される季節ごとに、見た目や味わいが変わる野菜です。4月から6月ごろに収穫されるキャベツは、冬にとれるものに比べて葉がやわらかくみずみずしいのが特徴です。
10	火	ご飯		かれいのから揚げ	いももちのすまし汁 しらたきの炒め物		かれい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきたけ **たまねぎ** キャベツ	**こめ** でんぷん さとう いももち しらたき	あぶら	594 708	23.0 26.9	15.5 17.4	2.2 2.7	★魚の日献立★・・・毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを取り入れています。魚には、たんぱく質やカルシウムなど体をつくるために必要な栄養素が含まれています。今日は、かれいをから揚げにしました。
11	水	大山小麦 コッペパン		チキンの マーマレード焼き	ポトフ もやしナポリタン		とりにく ポークウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	**たまねぎ** にんにく しょうが だいこん キャベツ もやし エリンギ	コッペパン マーマレード じゃがいも	あぶら	581 690	26.0 30.5	21.0 24.2	2.7 3.3	●ポトフについて・・・ポトフは、野菜や肉を煮込んで作るフランスの家庭料理です。今日はウインナー、じゃがいも、にんじん、だいこん、キャベツを使用した、具だくさんのスープにしました。
12	木	ご飯		いわしつくね	とっとり城下町汁 なます	いなばの おいり	とうふ **みそ** いわし ぎょにくすりみ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ	はくさい たまねぎ だいこん しょうが	**こめ** さとう さといも でんぷん こんにゃく おいり	ごま	554 667	19.5 23.8	10.9 12.3	2.4 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		野菜かき揚げ	なめこのすまし汁 れんこんのみそ炒め		ぎゅうにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく れんこん キャベツ	ごぼう なめこ はくさい **たまねぎ** しろねぎ	**こめ** こむぎこ さとう	あぶら	624 711	16.3 18.3	21.8 22.4	1.8 2.0	●かき揚げについて・・・野菜などを細かく切って、衣でまとめて揚げたものです。「かき混ぜて揚げる」ことから「かき揚げ」と呼ばれます。今日は、にんじん、ごぼう、しゅんぎくなどを小麦粉で作った衣でまとめた野菜かき揚げにしました。

※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。

令和7年度

なっしちゃん

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

TORIきゅうちゃん

鳥取市立国府学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず 主菜	おかず 副菜	デザートほか	食べもののはたらき・6つの基礎食品群 おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群	第2群	おもに体の調子を整える(緑) 第3群	第4群	おもに熱や力のもとになる(黄) 第5群	第6群	栄養価 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	献立の主題とメッセージ
16	月	ご飯		さけの塩こうじ焼き	具だくさんみそ汁 ほうれんそうののり和え		さけ **あぶらあげ** **みそ**	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ** しろねぎ キャベツ もやし	**こめ** しおこうじ じゃがいも こんにゃく		小学校 558 中学校 665	小学校 24.8 中学校 29.1	小学校 12.4 中学校 13.5	小学校 2.3 中学校 2.9	●塩こうじについて・・・塩こうじは、米こうじに塩と水を混ぜて発酵させた調味料です。塩こうじには食べ物の甘みやうま味を引き出したり、料理をおいしくしたりする働きがあります。
17	火	ご飯		豚肉のピリ辛炒め	えのきたけのすまし汁 切干大根の酢の物		ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん	**たまねぎ** **きゅうり** キャベツ もやし しょうが にんにく えのきたけ たけのこ	**こめ** さとう	あぶら	536 636	21.1 24.4	10.6 11.3	2.2 2.5	●切干大根について・・・切干大根は、細長く薄く切った大根を干して作られます。切干大根は、水分が抜けることで生のだいこんよりも栄養価が高くなります。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。
18	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		ささみ とうにゅう かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	**たまねぎ** しめじ キャベツ 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	ノンエッグマヨネーズ あぶら	668 809	27.0 32.4	26.4 31.3	2.8 3.5	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。今日は、ささみにコーンフレークをまぶしてカリカリに揚げました。よくかんで食べることでだ液の分泌が促され、消化を助けてくれます。
19	木	ご飯		はまちの香味焼き	たまねぎのスープ チャプチェ		はまち とうふ やきぶた	ぎゅうにゅう	にんじん にら とうがらし	**たまねぎ** しょうが にんにく だいこん しろねぎ	**こめ** さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	612 735	24.5 28.7	18.8 21.5	2.1 2.7	★食育の日献立★…毎月19日は「食育の日」です。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はまちや国府町で収穫されたたまねぎなど、地元の食べ物をたくさん取り入れています。
20	金	ご飯		いかねぎ揚げ	チンゲンサイのスープ こまつなのオイスターソース炒め		ぎょにくすりみ いか とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな	**たまねぎ** もやし キャベツ きくらげ	**こめ** さとう やまいも でんぷん しらたき	あぶら	591 673	19.6 21.1	20.2 20.8	2.3 2.7	●オイスターソースについて…「オイスター」とは、貝の「かき」のことで、かきを原料にして作られたソースを「オイスターソース」といいます。今日は、こまつなやしらたきを炒めて、オイスターソースで味付けをしました。
23	月	ご飯		さばのみそかけ	五目煮 きんぴらごぼう		さば ぶたにく ぎゅうにく こうやどうふ **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが **たまねぎ** ごぼう	**こめ** さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	663 785	27.4 32.6	16.4 18.7	2.6 3.2	●ごぼうについて・・・ごぼうには、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。かみごたえがあり、健康な体をつくる働きをしてくれます。
24	火	ご飯		酢豚	コーンのスープ メロン入りフルーツミックス		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん メロン パイン	しょうが たけのこ だいこん しろねぎ **たまねぎ** スイートコーン	**こめ** でんぷん さとう ナタデココ みかんゼリー	あぶら	647 774	22.3 26.0	16.1 18.0	2.3 2.9	●豚肉について・・・豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれています。ビタミンB1は、ご飯やパンなどからエネルギーをつくり出すのを助ける働きがあり、疲労回復に役立つ働きをします。
25	水	大山小麦コッペパン		おからミートローフ	白ねぎのスープ アスパラガスのソテー		とりにく **おから** とうにゅう **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん **グリーンアスパラガス** エリンギ	**たまねぎ** えだまめ しょうが もやし えのきたけ しろねぎ キャベツ	コッペパン パンこ さとう	あぶら	547 656	27.2 32.4	17.7 20.2	2.9 3.5	★環食献立★…今月は、環境にやさしい食事について考える「環食献立」を提供します。おからは大豆から豆腐を作る時に出る、大豆のしぼりかすのことで、炒り煮にしたり、ハンバーグのタネなどに混ぜ込んだりすることで上手に活用できます。
26	木	ご飯		あごのかば焼き	鶏団子汁 たまねぎの塩こうじ炒め		あご とりにく **みそ** ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや さやいんげん	しょうが **たまねぎ** しめじ	**こめ** でんぷん さとう しおこうじ じゃがいも	あぶら	663 765	27.4 29.8	17.9 19.1	2.5 2.9	●あごについて…山陰地方ではとびうおを「あご」と呼んでいます。あごは、脂肪分が少なく、あっさりとした味です。あごでだしをとる「あごだし」も人気があります。
27	金	ご飯		フランクフルト	ポークカレー TORIきゅうちゃんサラダ		フランクフルト ぶたにく ぶたレバー とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん キャベツ	**たまねぎ** にんにく なしピューレ **らっきょう**	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	711 847	25.1 29.7	23.2 26.6	2.9 3.4	●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」や鳥取県東部の郷土食である「豆腐竹輪」などが入っています。
30	月	ご飯		照り焼きチキン	キャベツのスープ ジャーマンポテト		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく **たまねぎ** キャベツ しめじ	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら	605 718	22.6 26.0	17.9 20.0	2.4 2.7	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは一年中出回りますが、6月頃から地元でとれる旬のものが食べられるようになります。じゃがいもには、ビタミンCが多く含まれていて、加熱しても壊れにくい特徴があります。

※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。