

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				
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨を は菌をつくる(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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ご飯		さけの塩焼き	こまつなのみそ汁 れんこんの炒め物	ほか	さけ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ れんこん だいこん	ごめ こんにやく さとう	あぶら	673 779	28.6 33.1	23.4 26.8	2.0 2.3	●食育月間について・・・6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るために大切なことです。この機会に、普段の食生活を振り返ってみましょう。
3	火	大山小麦 コッペパン		コーンコロッケ ツナサラダ	いりどりポタージュ ツナサラダ	ほか	とりにく ツナ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし グリーンピース	たまねぎ たまねぎ しめじ	ごめ コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	663 794	20.6 24.0	29.9 35.4	2.4 2.8	●じゃがいもについて・・・今の時季に収穫される新じゃがいもは、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。じゃがいもに多く含まれるビタミンCは、夏かぜを予防する働きがあります。
4	水	ご飯		豚肉の辛みそ炒め	もずくのすまし汁 かみかみごぼう和え	ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	たまねぎ もやし ごぼう しょうが にんにく	ごめ さとう	あぶら ドレッシング	560 642	21.5 24.3	12.5 13.5	2.2 2.7	★歯と口の健康週間★・・・6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。食事を楽しむためには、歯や口が健康であることが大切です。この期間中は、かみごたえがある食品や、よくかんで食べられるメニューを取り入れています。
5	木	ご飯		あじのレモンソース かけ	ふのみそ汁 ひじきの炒り煮	ほか	あじ どうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ひじき ほうれんそう	たまねぎ だいこん グリーンピース	ごめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	633 728	25.2 29.3	16.3 18.3	2.5 3.0	●あじについて・・・あじは、EPA(エイコサペンタ塩酸)を多く含み、血液をさらさらにするはたらきがあるので、目の充血、頭痛、肩こりなどの予防にオススメの食材です。青魚ですが、くせが少ないので焼く、煮る、揚げるなどあらゆる料理に向いています。
6	金	ご飯		若鶏肉の カレー焼き	たまねぎのすまし汁 キャベツの炒め物	ほか	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごめ さとう	あぶら	581 669	22.4 25.6	16.3 18.1	2.3 2.7	●鶏肉について・・・鶏肉は、さまざまな調味料や香辛料とあわせやすいので、日本だけでなく世界中で食べられています。鶏肉は、亜鉛を含んでいるので肌の健康を保ったり、バリア機能を強化したりするはたらきがあります。紫外線の強い今の時期にオススメの食材です。
9	月	ご飯		竹輪のゆかり揚げ	スタミナ豚汁 きゅうりの和え物	ほか	ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ はくさい	たまねぎ キャベツ はくさい	ごめ こむぎこ さとう	あぶら	648 717	25.0 27.1	17.3 17.8	3.4 3.8	●きゅうりについて・・・きゅうりは、夏が旬の野菜です。水分がたっぷりのきゅうりは、夏の水分補給にぴったりです。世界には、きゅうりを使った料理がたくさんあり、炒め物や揚げ物、スープとして食べられています。今日は、たっぷりのきゅうりを使って和え物にしました。
10	火	大山小麦 コッペパン		さわらの ノンエッグマヨネーズ 焼き	コンソメスープ ジャーマンながいも	ほか	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな パセリ	たまねぎ エリンギ	ごめ ながいも	あぶら	559 669	24.8 29.4	22.1 25.7	2.6 3.2	★魚の日献立★・・・鳥取市の学校給食では、毎月10日は「魚の日献立」として魚を使ったメニューを取り入れ、魚を好きになるための機会としています。今日は、さわらです。さわらは、さっぱりとしてくせがないので食べやすい魚です。
11	水	ご飯		若鶏肉のから揚げ	酒ノ津わかめのすまし汁 きんぴらごぼう	ほか	とりにく どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん しろねぎ ごぼう	たまねぎ しろねぎ ごぼう	ごめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら	665 770	24.1 27.4	22.4 25.4	2.0 2.5	●酒ノ津わかめについて・・・気高町酒津でとれる天然のわかめを「酒ノ津わかめ」といい、鳥取市の学校給食でも使用しています。天然のわかめは、養殖のものより肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。
12	木	ご飯		いわしつくね	とっとり城下町汁 煮なます	ほか	いわし どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こんぶ ほうれんそう ねぎ	はくさい だいこん	ごめ でんぶ さとう	あぶら	552 644	20.0 24.0	11.3 12.5	2.0 2.4	★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「渡槽門」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		プルコギ	ビーフンスープ ナムル	ほか	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな しょうが にんにく もやし	たまねぎ しいたけ しろねぎ	ごめ ビーフン さとう しょうが おろし	あぶら ごまあぶら	577 665	23.6 27.2	11.4 12.3	2.0 2.3	●プルコギについて・・・韓国の代表的な肉料理の1つで、韓国語で「プル」は火、「コギ」は肉という意味があります。プルコギは、肉を甘いたれに漬けて下味をつけて焼きます。給食では、肉と野菜を甘いたれで炒めて作ります。
16	月	ご飯		かれいの から揚げ	厚揚げのすまし汁 ほうれんそうの炒め物	ほか	かれい あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん もやし	ごめ じゃがいもでんぶ こむぎこ さとう	あぶら	615 711	25.1 28.9	18.1 20.5	2.1 2.6	●かれいについて・・・かれいは、日本海でよくとれる魚のひとつです。今日は鳥取港で水揚げされたかれいをから揚げにしました。身はあっさりとしていてくせがなく、魚が苦手な人にもおすすめです。

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治町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	
							だいきん 第1群	だいきん 第2群	だいきん 第3群	だいきん 第4群	だいきん 第5群	だいきん 第6群					
17	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	若鶏肉の ハニーマスタード焼き	キャベツのスープ ポテトサラダ	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●キャベツについて…キャベツの葉は1球に約50枚くらいあります。葉の巻き方は季節によって違って、春はふんわりとし冬はぎっしりしています。ビタミン、葉酸、食物繊維が多く含まれています。			
18	水	ご飯	牛乳	さばのピリ辛焼き	チンゲンサイのすまし汁 切干大根の含め煮	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日は、切干大根を取り入れました。よく噛んで食べると、食べ物の形や固さをよく感じることができ、味がよくなるようになり味覚が発達します。よく噛んで味わっていただきましょう。			
19	木	ご飯	牛乳	豚肉の みそがらめ	たまねぎのスープ もやしのさっぱり和え	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	★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。豚肉のみそがらめの「みそ」は、佐治町で作られています。			
20	金	ご飯	牛乳	はまちの 白ねぎソースかけ	じゃがいものみそ汁 炒りどり	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●ごぼうについて…千数百年前から中国から薬草として伝わりました。食用として利用しているのは、日本と韓国だけです。おなかの調子を整える食物繊維を多く含んでいます。また腸内の発がん物質を吸着するはたらきがあるため、大腸がんの予防に役立ちます。			
23	月	ご飯	牛乳	たらの西京焼き	豆腐のすまし汁 チンゲンサイののり酢和え	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●豆腐について…豆腐は、大豆の栄養成分が多く含まれていて、特に体をつくるたんぱく質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。			
24	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	ぎょうぎ	きくらげのスープ チャブチェ	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●チャブチェについて…チャブチェは韓国料理です。学校給食で人気メニューの一つです。今日は、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、春雨を油で炒め、しょうゆ、さとう、ヤンニンジャン、ごま油で調味しています。簡単で、おいしくできるので、ご家庭でも作ってみてください。			
25	水	ご飯	牛乳	いわしの かば焼き	だいこんのみそ汁 高野豆腐の含め煮	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	★環食献立について★…今日は環境にやさしい食事について考える「環食献立」を取り入れました。乾物の高野豆腐は保存期間が長いので、腐らずに使い切ることができます。			
26	木	ご飯	牛乳	豚肉の 塩だれ炒め	鶏団子汁 ほうれんそうの煮びたし	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●豚肉について…豚肉には、良質なたんぱく質とからだの疲れを取るはたらきのある「ビタミンB1」が豊富に含まれています。給食で使われている豚肉は、鳥取県産の豚肉です。			
27	金	麦ご飯	牛乳	かぼちゃフライ	ポークカレー フルーツミックス	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●麦ご飯について…今日は、米に麦を混ぜて炊いた麦ご飯です。茶色い線が入っている粒が麦です。麦には、お腹の調子を整える「食物繊維」が多く含まれていて、米と比べるとなんと19倍もの食物繊維が入っています。			
30	月	ご飯	牛乳	若鶏肉の フレーク焼き	えのきたけのすまし汁 たまねぎのマリネ	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	●たまねぎについて…5月から6月に収穫されるたまねぎは、水分が多く、シャキシャキとした食感です。たまねぎの成分には、血液をきれいにする働きや、疲労回復効果があります。今日は、旬のたまねぎを使いマリネにしました。			

※太字の食材は河原町、用瀬町、佐治町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。