

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				 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・ は菌をつくる(赤)		おもに体の調子し ととのえる(緑)		おもに熱や力の もとなる(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					
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		さけ あぶらあげ みそ ぶたにく	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	ごめ こんにやく さとう	あぶら	604 695	25.0 28.9	17.0 19.1	1.9 2.2	●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		コーンコロッセ	いろどりポタージュ ツナサラダ		とうにゅう とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ	とうもろこし パンコ こむぎこ じゃがいも	コッペパン マヨネーズ	あぶら	663 794	20.6 24.0	29.9 35.4	2.4 2.8	●グリーンピースについて...今日のいろどりポタージュは、うらごしたグリーンピースが入っています。からだをつくるたんぱく質を多く含み、血液をつくるはたらきをする葉酸もふくまれます。
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		ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう ブロッコリー えのきたけ にんにく ごぼう	たまねぎ レモン もやし しろねぎ しょうが キャベツ	ごめ さとう	あぶら	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		あじ とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん ほうれんそう	レモン だいこん グリーンピース	ごめ でんぶん さとう やきふ こんにやく	あぶら	633 728	25.2 29.3	16.3 18.3	2.5 3.0	●レモンについて...私たちが食べ物をおいしいと感じるとき、見た目、味だけでなく、においも大きな役割をはたしています。レモンのさわやかなかおりは、消化を促したり、集中力を高めたりするはたらきがあります。午後からのやる気がアップしますように。
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		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	●たまねぎについて...たまねぎが日本に伝わってきたのは江戸時代中期です。ビタミンB1が含まれ神経のはたらきを正常に保ち、昔から不眠症にはたまねぎのみじん切りなどを枕元において寝たらよいと言われていました。また、疲労回復効果もあります。
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		ちくわ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん きゅうり えだまめ	たまねぎ キャベツ はくさい もやし	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...きゅうりはほとんどが水分でできています。水分補給源になります。また、からだを冷やす効果があります。これから蒸し暑い時期が続くので、夏バテ予防として献立に取り入れました。
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		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロックリー こまつな パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ	コッペパン ながいも あぶら	マヨネーズ	559 669	24.8 29.4	22.1 25.7	2.6 3.2	●さわらについて...さわらは成長とともに名前がかわる「出世魚」です。体長が70センチメートル以上の成魚をさわらといい、メスは、体長1メートル以上にもなる大型魚です。
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		とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ しろねぎ ごぼう	ごめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	665 770	21.4 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	いなばの おいり	いわし みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう だいこん	たまねぎ はくさい だいこん	ごめ さといも こんにやく さとう おいり	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		プルコギ	ビーフンスープ ナムル		ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん こまつな しいたけ しろねぎ もやし	たまねぎ しょうが	ごめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	577 665	23.6 27.2	11.4 12.3	2.0 2.3	●ビーフンについて...ビーフンは、うるち米を米粉にしてつくられたライスヌードルです。中国南部や台湾で主に食されています。ビーフンによく似ているもので春雨がありますが、原材料は緑豆やさつまいもなどからできています。
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		かれい あつあげ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん もやし	ごめ でんぶん 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。

※太字の食材は気高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



Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Group, Nutrient Value (Energy, Protein, Fat, Fiber), and Message. Rows include items like 大山小麦 コッペパン, 若鶏肉の ハニーマスタード焼き, etc.

\*太字の食材は気高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。