



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
2	月	ごはん		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 みつ みど ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たけのこ れんこん さやいんげん	ごぼう さとう こんにやく	あぶら	小学校 673	小学校 28.6	小学校 23.4	小学校 2.0	●食育月間について・・・食べることは生きることであり、健康な心と体を育むことにつながります。栄養バランスに気を付けて食事をしていますか？この機会にふだん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		コーンコロケ	いろいろポタージュ ツナサラダ		豆乳 とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス しめじ きゅうり キャベツ	とうもろこし たけのこ しめじ キャベツ	コッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	小学校 661	小学校 20.5	小学校 29.9	小学校 2.4	
4	水	ごはん		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 みど	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー えのきたけ	たけのこ もやし しろねぎ しょうが キャベツ	ごぼう さとう	あぶら	小学校 560	小学校 21.5	小学校 12.5	小学校 2.2	●歯と口の健康週間について・・・毎年6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることで、だ液がしっかり出て、虫歯を予防する効果があります。今日は、かみごたえのよいごぼうを和え物にしました。よくかんで食べましょう。
5	木	ごはん		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 みど とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たけのこ グリーンピース	ごぼう さとう でんぶ ふ	あぶら	小学校 632	小学校 25.2	小学校 16.3	小学校 2.5	●あじについて・・・あじは1年を通して獲れますが、特においしい旬の時期は5月から7月ごろです。旬を迎えたあじは、脂がのっていて、うまみがつまっています。今日は、油で揚げたあじにさっぱりとしたレモンソースをかけました。
6	金	ごはん		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	しろねぎ キャベツ	ごぼう さとう	あぶら	小学校 577	小学校 24.1	小学校 15.1	小学校 2.3	●キャベツについて・・・キャベツには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCには、風邪などの病気から体を守ったり、皮膚を健康に保ったりする効果があります。今日はキャベツをたっぷり使って炒め物にしました。シャキシャキとした食感を楽しんで食べてください。
9	月	ごはん		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 みど	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり はくさい スイートコーン もやし	たけのこ キャベツ	ごぼう こむぎこ さとう	あぶら	小学校 641	小学校 24.0	小学校 16.6	小学校 3.4	●ちくわについて・・・ちくわは鳥取県でよく食べられている食べ物のひとつです。スーパーなどのお店では、たくさんの種類のちくわが並んでいます。今日は、衣にゆかりを入れて、さわやかな風味の揚げ物にしました。
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		さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	たけのこ エリンギ だいこん	コッペパン ながいも	あぶら	小学校 556	小学校 24.5	小学校 22.1	小学校 2.6	★魚の日献立★・・・毎月10日は、「魚の日献立」です。今日は「さわら」を取り入れました。さわらは、魚へんに春と書きます。漢字の成り立ちから春が旬だと思われがちですが、実は獲れる場所によって旬の時期が違います。関西での旬は春、関東では冬とされています。
11	水	ごはん		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	にんじん さやいんげん しろねぎ ごぼう	たけのこ しろねぎ ごぼう	ごぼう こむぎこ さとう	あぶら	小学校 661	小学校 25.8	小学校 21.2	小学校 2.0	●酒ノ津わかめについて・・・気高町酒津で獲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。養殖のものよりも肉厚で、歯ごたえがよいのが特徴です。シャキシャキとした食感を楽しんでください。
12	木	ごはん		いわしつくね	とっとり城下町汁 なます	いなばの おいり	いわし とうふ みど	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ しょうが	はくさい だいこん たまねぎ しょうが	ごぼう さとう さとう おいら	ごま でんぶ こんにやく	小学校 552	小学校 20.0	小学校 11.3	小学校 2.0	★とっとり城下町献立★・・・今日は、春に復元され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	ごはん		プルコギ	ビーフンスープ 炒めナムル		ぶたにく みど 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	たけのこ しょうが もやし にんにく しいたけ	ごぼう さとう さとう ビーフン	あぶら	小学校 577	小学校 23.6	小学校 11.4	小学校 2.0	●炒めナムルについて・・・ナムルは韓国料理のひとつで、もやしなどの野菜や山菜を茹でて、調味料とごま油で和えたものです。具材を変えてさまざまなアレンジがきく献立です。今日はチキンハムや野菜をごま油で炒めた、「炒めナムル」です。
16	月	ごはん		かれのい 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	たけのこ だいこん もやし	ごぼう こむぎこ さとう	あぶら	小学校 615	小学校 25.0	小学校 18.1	小学校 2.1	●厚揚げについて・・・厚揚げは豆腐を厚めに切り、油で揚げたものです。表面のみを油で揚げることで、豆腐の食感を残したまま香ばしさが加わっていて、調理の際に煮崩れしにくいのが特徴です。今日はすまし汁に入っています。

※太字の食材は青谷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。



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	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
17	火	大山小麦 コッペパン		わかどりにく 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		とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	ブロックリー にんじん	キャベツ たけのこ スイートコーン きゅうり	コッペパン はちみつ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	小学校 608	小学校 26.7	小学校 23.4	小学校 2.8	●じゃがいもについて・・・じゃがいもは土の中にできますが、根ではなく、茎が丸く膨らんだものです。一年中お店に出回っていますが、旬の時期は春と秋の2回あります。今日は、たっぷりのじゃがいもを使ってポテトサラダにしました。
18	水	ごはん		さばのピリ辛焼き	チンゲンサイのすまし汁 切りほしだいこんの 切干大根の含め煮		さば とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	グリーンピース にんにくしょうが	ごめ さとう		小学校 564	小学校 22.6	小学校 12.9	小学校 2.1	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れるだけでなく、全身を活性化させるために大切な役割をしています。脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなど、その役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。
19	木	上寺地米 ごはん		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		ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく もやし	ごめ でんぶん さとう	あぶら	小学校 633	小学校 26.0	小学校 17.1	小学校 2.1	●食育の日について・・・毎月19日は、「食育の日」です。一人一人が食べものについて考え、感謝するきっかけの日にしましょう。食べることは生きることにつながっています。一食一食を大切に、感謝の心をもって食べるようにしたいですね。
20	金	ごはん		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		はまち あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しょうが しろねぎ ごぼう	ごめ さとう じゃがいも こんにやく	ごまあぶら あぶら	小学校 679	小学校 26.1	小学校 21.4	小学校 2.3	●はまちについて・・・はまちは、ぶりの成長途中の名前です。成長にともなって呼び名が変わる魚を「出世魚」と言います。出世魚は、成長の度合いによって姿や味も変化します。はまちとぶりを食べ比べしてみるのもおもしろいですね。
23	月	ごはん		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		たら みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たけのこ しめじ スイートコーン きゅうり	ごめ さとう		小学校 578	小学校 21.2	小学校 17.1	小学校 1.8	●酢について・・・学校給食では酢を使う献立が多くあります。酢には、疲労感を軽くしたり、食欲を増進させたりと、体に良い効果がたくさんあります。今日は、「チンゲンサイののり酢和え」に酢が使われています。
24	火	大山小麦 コッペパン		ぎょうぎ	きくらげのスープ チャプチェ		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら しょうが にんにく	キャベツ もやし きくらげ たけのこ	コッペパン はるさめ さとう でんぶん	ごまあぶら こむぎこ	小学校 506	小学校 20.1	小学校 16.3	小学校 2.6	●きくらげについて・・・きくらげは、中華料理によく使われるきのこです。骨や歯を丈夫にするカルシウムやビタミンD、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。コリコリとした食感を楽しんで食べましょう。
25	水	ごはん		いわしの かば焼き	だいこんのみそ汁 高野豆腐の含め煮		いわし こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな グリーンピース	しょうが だいこん ほししいたけ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら じゃがいも	小学校 681	小学校 24.2	小学校 20.5	小学校 2.4	★環食献立★・・・今日は環境にやさしい「食」を意識した「環食献立」です。魚の骨や野菜の皮をむだなく食べられるようにしたり、長期保存のできる乾物を使ったりしています。家庭でも、なるべくごみが出ないような調理法を心がけましょう。
26	木	ごはん		豚肉の 塩だれ炒め	鶏団子汁 ほうれんそうの煮びたし		ぶたにく とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし	キャベツ たけのこ ごぼう しろねぎ	コッペパン さとう でんぶん	あぶら	小学校 640	小学校 27.4	小学校 19.3	小学校 2.2	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは緑黄色野菜のひとつで、免疫力を高めて風邪を予防するはたらきがあるカロテンを多く含みます。鉄分も豊富で、貧血を予防する効果があります。ふだんから多く取り入れたい野菜のひとつですね。
27	金	上寺地 みどり 緑米ごはん		かぼちゃフライ	ポークカレー フルーツミックス		ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たけのこ にんにく グリーンピース パイナップル マスカット	ごめ じゃがいも みどり パンこ でんぶん	あぶら マスカットゼリー こむぎこ	小学校 751	小学校 20.8	小学校 20.0	小学校 2.4	●かぼちゃについて・・・かぼちゃは、ビタミンA・C・Eが豊富です。この3つのビタミンは、まとめて「ビタミンE」とも呼ばれています。「ビタミンE」には、風邪を予防したり、肌を健康に保つたりするはたらきがあります。
30	月	ごはん		わかどりにく 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		とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きゅうり だいこん	たけのこ えのきたけ きゅうり だいこん	ごめ パンこ コーンフレーク さとう	あぶら オリーブあぶら	小学校 647	小学校 25.5	小学校 21.3	小学校 2.0	●えのきたけについて・・・えのきたけは、疲労回復効果や、肌を健康に保つ効果のあるビタミンB群を多く含んでいます。ビタミンB群は水に溶けやすいため、スープや煮込み料理にするのがおすすめです。今日はすまし汁に入っています。汁まで全部飲んで栄養を吸収しましょう。

※太字の食材は青谷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。