



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



鳥取市立国府学校給食センター

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				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					
1	月	ご飯		ささみカツ	花ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	ほか	とりにく さつまあげ	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	ごめ ごめこ ふ こんにやく さとう	あぶら	小学校 545 中学校 648	小学校 20.1 中学校 23.4	小学校 13.3 中学校 14.8	小学校 2.1 中学校 2.4	●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。
2	火	ご飯		しいらの香味焼き	さといものみそ汁 アスパラガスのノンエッグ マヨネーズ和え	あじさい ゼリー	しいら ポークハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	しょうが にんにく たまねぎ はくさい	ごめ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ	585 688	23.6 27.9	13.0 14.2	2.1 2.6	●牛乳について・・・牛乳には、骨の成長に必要なカルシウムが、他の飲み物に比べてかなり多いため、学校給食には毎日1本牛乳をつけています。不足しがちなカルシウムを補給しましょう。
3	水	大山小麦 コッペパン		豆乳カップグラタン	ポトフ ブロッコリーのサラダ	おから とうにゅう ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー レモン	だいこん たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン ごめこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	596 757	20.6 25.3	23.2 29.4	3.0 3.8	★環境献立★・・・6月の「食育月間」にちなみ、今月は『環境』にやさしい『食』を意識した『環境献立』を取り入れました。今日は、ブロッコリーの茎も使ったサラダにしてみました。しっかり給食を食べて食品ロスの削減につなげていきましょう。	
4	木	ご飯		あじフライ	白玉団子のすまし汁 しらたきの炒め物	あじ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ キャベツ えだまめ	ごめ パンこ しらたまご しらたき さとう	あぶら	651 745	22.7 24.9	17.5 18.2	2.1 2.4	●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、丈夫な歯を作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。	
5	金	コーンピラフ		照り焼きチキン	米粉マカロニのスープ 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 スイートコーン しょうが にんにく キャベツ	たまねぎ ごめこ じゃがいも だいこん	ごめ ごめこ じゃがいも さとう	あぶら	627 752	22.8 26.2	18.0 20.1	2.9 3.5	●米粉マカロニについて・・・マカロニといえば小麦粉で作られますが、今日は、米粉が原料のマカロニをスープに使用しました。小麦粉とは違い、真っ白な色ともちもちとした食感が特徴です。	
8	月	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	ぎゅうにゅう 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	たまねぎ ごぼう なめこ はくさい しろねぎ	ごめ ごむぎこ さとう	あぶら	624 711	16.3 18.3	21.8 22.4	1.9 2.2	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、かみかみ献立の日です。よくかんで食べると、歯やあごを丈夫にしたり、だ液が出て消化を助けたりするなど、体に良いことがたくさんあります。今日は、かみかみ食材として、「れんこん」を取り入れました。	
9	火	ご飯		焼肉	きくらげのスープ 海そうのさっぱり和え	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こんぶ のり	キャベツ しょうが にんにく アスパラガス もやし だいこん きくらげ レモン	ごめ さとう	あぶら オリーブあぶら	544 649	24.1 28.3	13.1 14.5	2.2 2.8	●きくらげについて・・・きくらげは、きのこの仲間です。カルシウムの吸収をよくしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。今日は、スープに取り入れました。	
10	水	大山小麦 キャロットパン		たらのノンエッグ マヨネーズ焼き	たまねぎのコンソメスープ だいこんのサラダ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ エリンギ だいこん	キャロットコッペパン じゃがいも だいこん	ノンエッグ マヨネーズ	599 741	21.0 25.5	25.2 30.2	2.9 3.5	★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提供しています。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、たらにノンエッグマヨネーズで味付けをし、オープンで焼きました。	
11	木	ご飯		若鶏肉のから揚げ	豚汁 もやしの煮びたし	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう もやし しろねぎ キャベツ	ごめ さといも でんぶ こんにやく さとう	あぶら	669 797	26.5 30.9	22.3 25.4	2.4 2.9	●豚肉について・・・豚肉には、体をつくるたんぱく質や疲労回復の効果があるビタミンB1が多く含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉をたっぷりの野菜と一緒に入れた豚汁にしました。体調を崩さないようしっかり食べて元気にすごしましょう。	
12	金	ご飯		いわしの梅煮	はくさいのすまし汁 炒りどり	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ はくさい たまねぎ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	599 685	22.6 24.4	17.1 17.4	2.6 2.7	●はくさいについて・・・食事でとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあるカリウムを多く含みます。はくさいを煮るとカリウムが汁に溶けだしてしまうため、汁ごと食べられる料理にすることで栄養素をしっかりとることができます。	
15	月	ご飯		さばのみそかけ	豆腐のすまし汁 カレーきんぴら	さば とうふ ぎゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ えのきたけ	ごめ こんにやく さとう	あぶら	610 719	25.1 29.8	16.1 18.3	2.3 2.8	●さばについて・・・さばの脂には血液の流れをよくしたり、脳の働きを活性化にしたりする働きがあります。さばにおいては、しょうがやみそで調味することでさみが消え、食べやすくなります。	

※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」「給食レシビ」がご覧いただけます。



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)		おもに体の調子をしよがたけのこ		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					
16	火	ごはん		すだり 酢鶏	コーンのスープ メロン入りフルーツミックス	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ	ごめ	あぶら	小学校 686	小学校 20.5	小学校 19.3	小学校 2.3	●とうもろこしについて…とうもろこしは、エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、食物繊維など多く含んでいるので夏のおやつにもぴったりです。今日は、スイートコーンをスープに使用しました。	
17	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	具だくさんスープ らっきょうのマリネ	ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく だいこん	コッペパン さといも でんぶん	あぶら オリーブあぶら	小学校 556	小学校 27.4	小学校 19.5	小学校 3.1	★適塩献立★…毎月17日は「適塩献立」の日です。今日は、スープに野菜をたっぷり使用し野菜の旨味を味わえるようにしました。副菜には、らっきょうを取り入れ、味にメリハリを出るように工夫しました。ぜひ食べてみてください。	
18	木	ごはん		ちくわ 竹輪のゆかり揚げ	肉団子のみそ汁 たまねぎの塩こうじ炒め	ちくわ ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しそ たまねぎ だいこん しめじ もやし	ごめ こむぎこ でんぶん しおこうじ	あぶら	小学校 691	小学校 25.4	小学校 21.8	小学校 3.3	★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、竹輪にゆかりをまぶして揚げました。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	金	ごはん		フランクフルト	ポークカレー いりどり温サラダ	フランクフルト ぶたにく ぶたレバー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり なしピューレ	ごめ じゃがいも	あぶら	小学校 714	小学校 25.9	小学校 20.2	小学校 3.3	★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、学校給食でも人気のカレーに国府町で収穫されたたまねぎをたっぷり使用しています。	
22	月	ごはん		はるま 春巻き	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	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ チンゲンサイ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ごめ はるさめ さとう こむぎこ しらたき	あぶら	小学校 611	小学校 16.3	小学校 17.9	小学校 2.2	●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	火	ごはん		ぶたにく 豚肉のピリ辛炒め	えのきたけのすまし汁 もやしの酢のもの	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん もやし えのきたけ	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく	ごめ さとう	ごまあぶら	小学校 558	小学校 23.4	小学校 12.3	小学校 2.2	●きのこについて…きのこにはうまみ成分が含まれていて、昆布やかたお節と同じように、おいしい「だし」がでます。今日は、えのきたけをすまし汁にしました。	
24	水	だいせんこむぎ 大山小麦 コッペパン		むかし 昔ながらの カレーコロッケ	ホワイトシチュー フレンチサラダ	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ スイートコーン グリーンピース きゅうり	キャベツ じゃがいも パンこ こむぎこ キャベツ	ごめ じゃがいも こむぎこ ごまあぶら	あぶら ドレッシング	小学校 674	小学校 19.7	小学校 25.1	小学校 2.8	★昭和の給食献立★…今年は昭和100年にあたる年です。今日は、昭和の頃の給食をイメージした献立を取り入れました。普段とは違う味を楽しみながら、昭和を感じて楽しく食べましょう。	
25	木	ごはん		さけ さけの塩こうじ焼き	じゃがいもの煮物 ほうれんそうののり和え	さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	ごめ しおこうじ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	小学校 607	小学校 26.8	小学校 11.2	小学校 2.3	●ほうれんそうについて…ほうれんそうには、貧血の予防に効果がある鉄分が多く含まれており、ビタミンCにはその鉄分を吸収を助ける働きがあります。	
26	金	ごはん		わふう 和風ハンバーグ	油揚げとわかめのみそ汁 ながいものうま煮	とりにく ぶたにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	ごめ でんぶん ながいも さとう	あぶら	小学校 633	小学校 21.1	小学校 17.3	小学校 2.3	●ながいもについて…ながいもはサクサクとした食感で、ねばりがあるのが特徴です。鳥取県の砂地では、「砂丘ながいも」が栽培されています。砂地で栽培する砂丘ながいもは皮の表面がきれいで、長くまっすぐ育ちます。	
29	月	ごはん		ホイコーロー	水ぎょうざのスープ 温ナムル	ぶたにく とりにく まぐる	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし きくらげ	キャベツ にんにく エリンギ たまねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 620	小学校 27.2	小学校 16.0	小学校 2.3	●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。	
30	火	ごはん		さわらの香味焼き	じゃがいものみそ汁 こまつなの和え物	さわら あつあげ ポークハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ もやし えのきたけ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	小学校 585	小学校 24.6	小学校 13.4	小学校 2.3	●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。