



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 しゅだい 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨 は歯をつくる(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	たんぱく質	脂質	食塩	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	g	
1	月	ご飯		あじの南蛮漬け	こまつなのみそ汁 炒りどり	デザート ほか	あじ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん さいいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	646 747	25.2 29.1	18.9 21.2	2.1 2.5	●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。
2	火	大山小麦 コッペパン		豆腐カップグラタン 花野菜サラダ	ポトフ 花野菜サラダ	デザート ほか	おから とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ カリフラワー ブロッコリー	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	643 728	17.4 20.2	25.2 27.0	2.5 3.1	★環食献立★…6月の月間にちなみ、環境を意識した献立を取り入れました。献立にはまるごと食べることができるグラタンを選んだり、調理過程では使用する食材や水などを無駄にしないように工夫したりしながら給食を作っています。
3	水	ご飯		豚肉のカレー焼き	もずくのすまし汁 れんこんの炒め物	デザート ほか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん さいいんげん れんこん	にんにく えのきたけ たまねぎ しろねぎ	ごめ こんにやく さとう ゼリー	あぶら	610 699	25.5 29.1	15.8 17.5	2.4 2.6	●今日の給食について…カレーの香りには食欲を引き出すはたらきがあります。デザートには、気高の海をイメージした青色のさわやかなゼリーを取り入れました。暑さで食欲が落ちやすいこの時期を元気に乗り切っていきましょう。
4	木	ご飯		さけの塩焼き	厚揚げのみそ汁 きくらげとはるさめの酢の物	デザート ほか	さけ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ だいこん きくらげ もやし	ごめ はるさめ さとう	あぶら	608 695	25.9 29.5	17.6 19.6	2.1 2.3	★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	金	ご飯		若鶏肉の から揚げ	たまねぎのスープ キャベツのソテー	デザート 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 でんぶん こむぎこ	あぶら	642 742	22.3 25.3	21.4 24.3	1.9 2.4	●キャベツについて…キャベツは、ビタミンUが多く含まれ、胃腸の粘膜を丈夫にしたり、ストレスを和らげるはたらきのあるビタミンCが多く含まれます。また、お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれます。
8	月	麦ご飯		さばの竜田揚げ	豚汁 きゅうりの和え物	デザート ほか	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きゅうり えだまめ	たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	676 787	26.5 30.5	19.9 22.8	2.2 2.5	★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ことはもちろん、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。今日のかみかみ献立は豚肉です。
9	火	大山小麦 コッペパン		マーメレードチキン	コンソメスープ ジャーマンながいも	デザート ほか	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	コッペパン マーメレード ながいも	あぶら	603 716	26.8 31.1	22.7 26.0	3.1 3.7	●マーメレードについて…マーメレードジャムを肉につけて焼くと、肉をやわらかくします。かんきつさわやかな酸味やかおりはリラックスに役立ちます。マーメレード焼きを食べて、午後からもうひとふんばりしましょう。
10	水	ご飯		さわらの 塩こうじ焼き	酒ノ津わかめのすまし汁 きんぴらごぼう	デザート ほか	さわら とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さいいんげん しろねぎ ごぼう	たまねぎ しおこうじ ごぼう	ごめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	597 686	26.0 29.7	15.1 16.7	2.2 2.8	★魚の日献立★…毎月10日は魚の日献立です。今日の魚はさわらです。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	木	ご飯		豚肉のテンメンジャン だれかけ	ビーフンスープ 炒めナムル	デザート ほか	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほししいたけ しろねぎ	にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし	ごめ さとう ピーファン	あぶら ごまあぶら	604 698	25.5 29.4	15.4 17.1	2.2 2.6	●ピーファンについて…ピーファンは、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。ピーファ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。
12	金	ご飯		コーンコロッケ	ポークカレー フルーツミックス	デザート ほか	とうにゅう ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん パイナップル おうとう	スイートコーン たまねぎ にんにく メロン	ごめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	733 854	20.4 23.7	21.0 24.4	2.2 2.6	●スイートコーンについて…「コーン」というと、スイートコーン(とうもろこし)を思い浮かべますが、コーンは、「穀物」という意味です。アメリカでは、「インディアン・コーン」と呼び、イギリスは「小麦」、スコットランドは「オート麦」、ドイツは「ライ麦」を意味します。
15	月	ご飯		納豆ボール	かまぼこのすまし汁 ほうれんそうの炒め物	デザート ほか	なつとう ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ ロースハム かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しろねぎ スイートコーン たまねぎ キャベツ	ごめ でんぶん さとう	あぶら	668 769	24.9 28.3	23.2 26.5	2.1 2.6	●ほうれんそうについて…ほうれんそうにはカロテンやビタミンCが多く含まれます。たんぱく質とカロテンとビタミンCを組み合わせることでかぜ予防になるので、ハムと野菜を組み合わせた炒め物を夏かぜ対策として取り入れました。

※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 は歯をつくる(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					
16	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の ハニーマスタードソース	キャベツのスープ だいこんのごまサラダ	あじさい ゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	7プロコリー	キャベツ	コッペパン	マスタードシード	576	24.4	21.5	3.0	<p>●ごまについて…ごまは仏教伝来とともに日本に伝わったといわれています。奈良時代にはごまからしぼったごま油を料理に利用していたそうです。ごまは小さな粒ですがカルシウムや鉄分、ビタミンB1など成長期に必要な栄養素を多く含みます。</p> <p>★適塩献立★…毎月17日の「減塩の日」にちなみ、適塩献立を実施します。料理にねぎ・しょうが・にんにくなどの香味野菜やスパイスなどをうまく取り入れることで調味料の量を減らすことができ、減塩に役立ちます。</p> <p>★かみかみ献立★…今日は、かみごたえのある食材として「ごぼう」を取り入れました。よくかむことで、あごの筋肉をしっかりと動かすことになり、脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べましょう。</p> <p>★食育の日献立★…毎月19日の食育の日です。今月は地元のたまねぎとにんにくを1か月とおして給食に取り入れます。生産者さんが心を込めて作られたたまねぎを味わっていただきます。</p>
17	水	ご飯		はまちの 香味だれかけ	チンゲンサイのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮		はまち	ぎゅうにゅう	ねぎ	しょうが	ごめ	あぶら	609	23.6	16.4	2.0	
18	木	ご飯		豚肉の みそがらめ	こまつなのスープ ごぼう和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	ごめ	あぶら	648	26.0	18.0	2.4	
19	金	ご飯		さばの ピリ辛焼き	ふのみそ汁 ひじきの炒り煮		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめ	あぶら	608	26.8	16.5	2.3	
22	月	ご飯		たらの西京焼き	たまねぎのすまし汁 高野豆腐の含め煮		たら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	619	22.9	19.4	2.1	
23	火	大山小麦 コッペパン		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	マー マレード ジャム	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	686	19.4	25.3	2.4	
24	水	ご飯		しゅうまい	きくらげのスープ チャプチェ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ	ごめ	あぶら	608	21.5	14.3	2.1	
25	木	ご飯		豚肉の 塩だれ焼き	鶏団子汁 ほうれんそうの煮びたし		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	664	29.1	21.7	2.3	
26	金	ご飯		かれのいから揚げ	豆腐のみそ汁 キャベツとハムの和え物		かれい	ぎゅうにゅう	ねぎ	しめじ	ごめ	あぶら	614	25.6	16.8	2.2	
29	月	ご飯		いわしの しょうが煮	えのきたけのすまし汁 ピーマンのみそ炒め		いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	ごめ	あぶら	609	22.0	19.1	2.3	
30	火	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の ノンエッグ マヨネーズ焼き	ミネストローネ たまねぎのマリネ		とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ	はくさい	コッペパン	マヨネーズ	627	25.2	26.0	2.9	

※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。