



がつ 6月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうよく
鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうよく
鳥取市立河原学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののほたらき・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・骨を 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					
1	月	ごはん	牛乳	あじの南蛮漬け	こまつなのみそ汁 炒りどり	ほか	あじ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	ごめ	あぶら	646	25.2	18.9	2.1	●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。
													747	29.1	21.2	2.5	
2	火	大山小麦 コッペパン	豆乳カップグラタン		ポトフ 花野菜サラダ		とうにゅう おから	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	ごめ こめこ じゃがいも	オリーブあぶら	643	17.4	25.2	2.5	★環食献立★・・・6月の「環食月間」にちなみ、今月は環境にやさしい『食』を意識した『環食献立』を取り入れました。ブロッコリー、カリフラワ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。
													728	20.2	27.0	3.1	
3	水	ごはん	豚肉のカレー焼き	もずくのすまし汁 れんこんの炒め物	さわやかゼリー		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう さやいんげん	にんにく えのきたけ たまねぎ	ごめ ごんにやく さとう	あぶら	610	25.5	15.8	2.4	●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ほたらきのある「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。今日は、豚肉をカレー味にして焼きました。
													699	29.1	17.5	2.6	
4	木	ごはん	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			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		609	26.0	17.6	2.1	●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。
													696	29.6	19.6	2.3	
5	金	ごはん	若鶏肉の から揚げ	たまねぎのスープ キャベツのソテー			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 ごむぎこ じゃがいもでんぶ	あぶら	642	22.3	21.4	1.9	●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、旬のたまねぎを使ったスープにしました。
													742	25.3	24.3	2.4	
8	月	麦ごはん	さばの竜田揚げ	豚汁 ほうれんそうの煮びたし			さば ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん もやし	ごめ ごむぎこ じゃがいもでんぶ ごんにやく	あぶら	678	26.7	21.0	2.4	★かみかみ献立★・・・毎月8日は「かみかみ献立の日」です。今日のかみかみ献立は、ごはんを麦を取り入れました。お腹の中をきれいにしてくれる食物繊維が豊富で、プチプチとした食感が特徴でかみごたえがあります。
													790	30.9	24.2	2.7	
9	火	大山小麦 黒糖パン	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			とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	ごめ コッペパン マーメレード ながいも こくとう	オリーブあぶら	573	25.1	21.3	2.9	●大山小麦について・・・日本で食べられている小麦の8割以上は外国からの輸入に頼っています。鳥取市の学校給食では、大山のふもとで栽培された大山小麦で作られた「大山小麦コッペパン」を提供しています。今日は、黒糖を混ぜた「大山小麦黒糖パン」です。
													683	29.4	24.6	3.5	
10	水	ごはん	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			さわら どうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん ごぼう	たまねぎ しろねぎ ごぼう	ごめ さとう ごんにやく しおこうじ	あぶら	597	26.0	15.1	2.2	★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、さわらは、さっぱりとしてくせがないので食べやすい魚です。
													686	29.7	16.7	2.8	
11	木	ごはん	ホイコーロー	ビーフンスープ ナムル			ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しろねぎ もやし	キャベツ にんにく たまねぎ しいたけ	ごめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	579	23.7	12.4	2.2	●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。今日は、キャベツのほかに食欲アップの効果があるにんにくも入れています。
													668	27.3	13.6	2.5	
12	金	ごはん	コーンコロケ	ポークカレー フルーツミックス			とうにゅう ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく	ごめ じゃがいも ごむぎこ ばんこ	あぶら パイナップル もも マスカットゼリー	731	20.3	21.0	2.2	●とうもろこしについて・・・とうもろこしは夏が旬の野菜で、体力が低下しやすい暑い時期にぴったりの食材です。エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、食物繊維などを多く含んでいます。今日は、豆乳とコーンを使ったコロケです。
													851	23.5	24.4	2.6	
15	月	ごはん	納豆ボール	かまぼこのすまし汁 ほうれんそうの炒め物			なつとう ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	コーン たまねぎ しろねぎ キャベツ	ごめ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	667	24.9	23.3	2.1	●納豆について・・・納豆は蒸した大豆を発酵させた食べ物です。ねばねば成分はうま味成分であり、おいしさのもとになります。今日は、ひきわり納豆をひき肉や白ねぎ、スイートコーンと一緒に丸めて納豆ボールにしました。
													769	28.3	26.4	2.6	

※本字の食材は河原町、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。



がつ
6月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしよく
鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう



とっとりしりつかわはらがっこうきゅうしよく
鳥取市立河原学校給食センター

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		
							だいくん第1群	だいくん第2群	だいくん第3群	だいくん第4群	だいくん第5群	だいくん第6群						
16	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	若鶏肉の ハニーマスタードソース	キャベツのスープ だいこんサラダ	あじさい ゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン ハニーマスタード さとう あじさいゼリー	オリーブあぶら	あぶら	569	24.2	20.5	3.0	●鶏肉について・・・鶏肉は、良質なたんぱく質を豊富に含み、筋肉など体をつくるもとになります。今日は、鳥取県産の鶏もも肉を使用した「若鶏肉のハニーマスタードソース」です。もも肉は、コクがある味わいと、やわらかい肉質が特徴です。
17	水	ご飯	牛乳	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 とりにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ ねぎ にんじん グリーンピース	しろねぎ しょうが たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう じゃがいもでんぶ	あぶら	あぶら	610	23.7	16.4	2.0	★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立」の日です。今日は、旬のじゃがいも、新たまねぎを使った「じゃがいものそぼろ煮」です。旬の食材は、栄養素が多く含まれていて一番おいしい時期なので薄味でもおいしく食べられます。
18	木	ご飯	牛乳	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 みぞ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな キャベツ ごぼう	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	こめ じゃがいもでんぶ さとう	オリーブあぶら	あぶら	648	26.0	18.0	2.4	★かみかみ献立★・・・毎月8(歯)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、「ごぼう」を取り入れました。
19	金	ご飯	牛乳	さばの ピリ辛焼き	ふのみそ汁 ひじきの炒り煮	(千代南) あじさい ゼリー	さば とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さいやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	こめ ふ さとう	あぶら	あぶら	608	26.8	16.5	2.3	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」として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。今日は、河原町産の豆腐、佐治町産のみそを使用しました。地元の恵みに感謝して食べましょう。
22	月	ご飯	牛乳	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 みぞ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しろねぎ しいたけ えだまめ	こめ さとう	あぶら	あぶら	619	22.9	19.4	2.1	●みそについて・・・みそは、昔から健康に良いと食べられてきた食材です。たんぱく質を多く含み、麹菌の出す酵素の働きで、大豆そのものより消化が良いのが特徴です。今日は、佐治町産のみそをたらにつけて焼いています。
23	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	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	マーメイド ジャム	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん コーン グリーンピース きゅうり	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら マーメイドジャム	あぶら	686	19.4	25.3	2.4	★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。
24	水	ご飯	牛乳	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	ぎゅうにゅう	にんじん にら だいこん きくらげ にんにく	たまねぎ だいこん きくらげ にんにく	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごまあぶら	あぶら	609	21.2	14.3	2.1	●チャプチェについて・・・チャプ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	木	ご飯	牛乳	豚肉の 塩だれ炒め	鶏団子汁 きゅうりの和え物		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん もやし きゅうり えだまめ	キャベツ たまねぎ ごぼう しろねぎ	こめ さとう	あぶら	あぶら	630	27.5	17.0	2.0	●きゅうりについて・・・きゅうりには、水分とカリウムが豊富に含まれているので、余分な塩分を排出させたり、体内にこもった熱を下げたりする働きがあります。今日は、きゅうりをもやしなどと合えました。
26	金	ご飯	牛乳	かれのいのから揚げ	豆腐のみそ汁 キャベツとハムの和え物		えてかれい とうふ みぞ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しめじ たまねぎ キャベツ	こめ こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう	あぶら	あぶら	622	25.6	17.6	2.2	★環食献立について★・・・今日は、今月2回目の「環食献立」です。高温でじっくり揚げているので頭から食べられる「かれのいのから揚げ」を取り入れました。よく噛んで頭から食べてみてください。
29	月	ご飯	牛乳	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 みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	こめ さとう もやし たけのこ	あぶら	あぶら	609	22.0	19.1	2.3	●ピーマンについて・・・これからの季節が旬のピーマンは、カロテンやビタミンCが豊富な野菜です。カロテンは油と一緒にとると吸収率が上がります。今日は、ピーマンのみそ炒めにしました。
30	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	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 ウインナー	ぎゅうにゅう かつおぶし	トマト にんじん パセリ	はくさい たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	あぶら	627	25.2	26.0	2.9	●新じゃがいもについて・・・新じゃがいもは、皮が薄く、丸ごと食べられる魅力的な食材です。ビタミンCが豊富で、普通のじゃがいもよりも倍多く含まれているものもあります。今日は、新じゃがいもが入ったミネストローネです。

※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。