



# 6月の予定献立表



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	ご飯		チキン勝ツ!	パワーチャージスープ 元気もりもりサラダ	(湖南学園・湖東中) あじさいゼリー	とりこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ のり	にんじん にら にんにく きゅうり	もやし うめ えのきたけ にんにく キャベツ	ごはん こむぎ パンこ さとう あじさいゼリー	あぶら	小学校 621	小学校 20.3	小学校 19.2	小学校 2.2	●今日の献立について…今日は、中学校の東部総体に向けて応援献立を取り入れました。日々の練習で鍛えた体を崩し、全力を出し切れるように学校給食を通して応援しています。しっかり食べて頑張ってくださいね。
2	火	ご飯		さばの甘酢あんかけ	ほうれんそうのみそ汁 はくさいのうま塩炒め		さば みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ しめじ はくさい	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 594	小学校 23.7	小学校 17.4	小学校 1.7	●さばについて…さばのような青い青の魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)という脂が多く含まれています。これらの脂には、血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする働きがあります。	
3	水	大山小麦 キャロツパン		豆乳カップグラタン	エコポトフ ブロッコリーサラダ		ウインナー まぐろ おから とうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん ブロッコリー かぼちゃ	だいこん たまねぎ セロリ	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	ドレッシング	小学校 597	小学校 19.9	小学校 23.1	小学校 2.9	★環食献立★…6月の「環境月間」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。今日は、野菜をきれいに洗って皮ごと使ったポトフや、ブロッコリーの茎も使ったサラダにしました。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		スタミナ納豆	白玉団子のすまし汁 だいこんの煮物		なっとう ぶたにく みそ とりこ	ぎゅうにゅう ねぎ にんじん ごまつな グリーンピース	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	ごはん さとう しらたまだんご	ごまあぶら	小学校 618	小学校 23.9	小学校 17.1	小学校 1.7	●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、丈夫な歯を作るため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	ご飯		いわしの煮付け	豚汁 さやいんげんのごま和え	(東郷小・湖山南小・湖山北小・湖山南小) あじさいゼリー	いわし ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ しろねぎ もやし	ごはん さといも さとう	ごま	小学校 581	小学校 21.7	小学校 17.6	小学校 2.0	●もやしについて…もやしは「若い芽がぐんぐん伸びていく」という意味の「萌やす」から名づけられた野菜です。もやしは、緑豆もやし、豆もやし、ブラックマツペの3種類があり、それぞれ食感が異なるため、料理によって使い分けるだけでも、いつもの料理がよりおいしくなります。	
8	月	ご飯		豚肉のスパイシー炒め	根菜のみそ汁 五目だいず		ぶたにく みそ だいず とりこ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな ごぼう えだまめ	たまねぎ にんにく たまねぎ れんこん	ごはん さとう でんぶん さつまいも	あぶら	小学校 621	小学校 26.4	小学校 15.6	小学校 1.7	★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」と「れんこん」を取り入れました。	
9	火	ご飯		いかメンチカツ	しいたけのすまし汁 はりはり和え		いか ぶたにく みそ だいず とりこ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが はくさい にんにく だいこん	ごはん こむぎ パンこ さとう	あぶら	小学校 568	小学校 17.2	小学校 15.9	小学校 1.6	●しいたけについて…しいたけには、骨を丈夫にする「カルシウム」の働きを助ける「ビタミンD」や、お腹の調子を整える「食物繊維」が豊富に含まれています。今日は、しいたけのおいしさを感じられるよう、すまし汁にしました。	
10	水	大山小麦 コッペパン		さけのノンエッグ マヨネーズ焼き	ペイザンヌスープ ナポリタン		さけ チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう にんじん パセリ ピーマン トマト	だいこん たまねぎ たまねぎ	コッペパン じゃがいも スパゲッティ	あぶら	小学校 587	小学校 27.7	小学校 22.9	小学校 3.1	★魚の日献立★…毎月10日は「魚の日献立」です。今日は鳥取市の学校給食レシピに掲載しているレシピをさげにアレンジしてみました。ノンエッグマヨネーズと塩、こしょうだけのシンプルな味付けで仕上げています。ぜひ、鳥取市の公式ホームページに掲載している学校給食レシピもチェックしてみてください。	
11	木	ご飯		揚げしゅうまい	チンゲンサイのスープ たけのこのしょうが炒め		ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ しょうが だいこん	ねぎ はくさい エリンギ たけのこ	ごはん こむぎ さとう でんぶん	あぶら	小学校 626	小学校 22.4	小学校 20.6	小学校 1.7	●たけのこについて…たけのこは、かつて「春のスタミナ食」と言われたほど強い生命力を持ち、1日に数十cmも伸びる食材です。私たちは普段、「芽」の部分を食べますが、放っておくと皮をつけたまま成長し、やがて皮が落ちると、呼び名も「たけのこ」から「竹」に変化します。	
12	金	ご飯		さわらの塩こうじ焼き	トマト肉じゃが ひじきのサラダ		さわら ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にんじん トマト さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん しおこうじ じゃがいも さとう	ごまドレッシング	小学校 620	小学校 25.2	小学校 16.4	小学校 2.4	●トマト肉じゃがについて…今日は、肉じゃがにトマトやケチャップを加え、トマトのうま味と酸味を感じられるよう工夫しています。トマトに含まれる「リコピン」には生活習慣病を予防する働きがあります。	

\*本日の食材は鳥取市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」をご覧ください。



6月の予定献立表



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, Dessert, Food Groups (Red, Green, Yellow), Nutrients (Energy, Fat, Protein, Carbs), and Special Notes. Includes icons for various food items and a rainbow boot icon.

\*本月の食材は鳥取市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。