



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート	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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいたい 第1群	だいたい 第2群	だいたい 第3群	だいたい 第4群	だいたい 第5群	だいたい 第6群					
1	月	ご飯	牛乳	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 とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ だいこん ごぼう	ごめ でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 645	小学校 25.5	小学校 18.6	小学校 2.0	<p>●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。</p> <p>★環食献立★...今月は環境にやさしい食事について考える「環食献立」を提供します。今日は、カップまで食べることができる豆乳グラタンです。じゃがいもやおからで作ったカップなので、容器の廃棄もなく環境にやさしいメニューです。</p> <p>●もずくについて...日本で生産されるもずくのほとんどが沖縄県産です。沖縄のもずくは海水の温度が20度から25度でよく育ちます。沖縄のあたたかい海が、もずくの養殖に適しているそうです。今日はすまし汁に入れました。</p> <p>★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。</p> <p>●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ソテーをつくりました。シャキシャキとした食感を楽しんで食べてください。</p> <p>★かみかみ献立★...8の付く日は、かみかみ献立です。よくかんで食べると、あごの筋肉まわりにある血管や神経が刺激され、脳のはたらきが活発になり、記憶力や集中力がアップするといわれています。普段からよく噛むことを意識して食べましょう。</p> <p>●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、マーマレードジャムや、しょうがなどでつくったたれに漬けて焼いたマーマレードチキンです。</p> <p>★魚の日献立★...鳥取市では、毎月10日は「とと(魚)の日」として、魚を使ったメニューを給食に取り入れています。今回はさわらの塩こうじ焼きをつくりました。塩こうじを使うことで、食塩を減らしてもおいしく食べることができます。</p> <p>●ビーフンについて...ビーフンは、米からつくられている麺です。おもに、中国南部や台湾、東南アジアで親しまれ、コシのある食感とあっさりした味わいの特徴です。今日は、野菜のうまみがたっぷりのビーフンスープをつくりました。</p> <p>●とうもろこしについて...とうもろこしは、米や小麦とならんで「世界三大穀物」と呼ばれています。熱や力のもとになる炭水化物という栄養素が多く含まれています。今日は、とうもろこしがたっぷり入ったコロッケです。</p> <p>●納豆について...納豆は、「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られる発酵食品です。骨を丈夫にして、骨粗しょう症を予防に役立つビタミンKが多く含まれています。今日は、納豆とお肉に味をつけ、丸めて揚げた納豆ボールをつくりました。</p>
2	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	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	にんじん かぼちゃ パセリ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー	コッペパン じゃがいも さとう こめこ	オリーブあぶら	小学校 642	小学校 17.5	小学校 25.2	小学校 2.6	
3	水	ご飯	牛乳	豚肉のカレー焼き	もずくのすまし汁 れんこんの炒め物	シークワー サータルト (中)	ぶたにく とりこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう 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 シークワーサータルト (中)	あぶら	小学校 583	小学校 25.4	小学校 15.8	小学校 2.2	
4	木	ご飯	牛乳	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	シークワー サータルト (小)	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 シークワーサータルト (小)	あぶら	小学校 694	小学校 25.8	小学校 21.2	小学校 2.1	
5	金	ご飯	牛乳	若鶏肉の から揚げ	たまねぎのスープ キャベツのソテー		とりこ 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 オリーブあぶら	小学校 642	小学校 22.3	小学校 21.4	小学校 1.9	
8	月	上寺地緑米 ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ	豚汁 きゅうりの和え物		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが えだまめ きゅうり	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ みどりまい でんぶん こむぎこ こんにやく	あぶら	小学校 675	小学校 26.4	小学校 19.8	小学校 2.1	
9	火	大山小麦 コッペパン	牛乳	マーマレードチキン	コンソメスープ ジャーマンながいも		とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー こまつな パセリ	にんにく エリンギ たまねぎ しょうが	コッペパン ながいも さとう マーマレードジャム	オリーブあぶら	小学校 573	小学校 25.1	小学校 21.3	小学校 3.0	
10	水	ご飯	牛乳	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 とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん アスパラガス しろねぎ ごぼう	たまねぎ ごぼう	ごめ こんにやく さとう しおこうじ	あぶら	小学校 577	小学校 23.9	小学校 14.1	小学校 1.9	
11	木	ご飯	牛乳	ホイコーロー	ビーフンスープ 炒めナムル		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし しろねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ しいたけ	ごめ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	小学校 573	小学校 23.8	小学校 12.2	小学校 2.3	
12	金	ご飯	牛乳	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 アスパラガス とうもろこし	たまねぎ にんにく もも	ごめ さとう ゼリー こむぎこ パンこ	あぶら オリーブあぶら じゃがいも	小学校 731	小学校 20.3	小学校 21.0	小学校 2.2	
15	月	ご飯	牛乳	納豆ボール	かまぼこのすまし汁 ほうれんそうの炒め物		なっとう ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かまぼこ ローズハム とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ	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	小学校 667	小学校 24.9	小学校 23.3	小学校 2.0	

※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。

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	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ たまねぎ スイートコーン だいこん	コッペパン はちみつ あじさいゼリー	ドレッシング	小学校 585	小学校 46.3	小学校 22.5	小学校 2.9	●あじさいゼリーについて…今日のデザートは、ブルーとピンクのぶどうゼリーを組み合わせ、梅雨の時期に咲くあじさいをイメージしたゼリーです。季節感と遊び心あふれるデザートを楽しんで食べてください。
17	水	ごはん		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	にんじん チンゲンサイ ねぎ グリーンピース	しょうが たまねぎ だいこん	ごめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	小学校 609	小学校 23.6	小学校 16.4	小学校 2.1	★適塩献立★…毎月17日は「減塩の日」にちなみ、適塩献立を提供します。にんにくやしょうがなどの香味野菜を料理に加えることで、風味が増し少ない塩分でもおいしく食べることができます。今日は、はまちの香味だれかけをつくりました。
18	木	ごはん		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 みそ まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんにく ごぼう	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	ごめ でんぶん さとう	あぶら	小学校 635	小学校 26.1	小学校 16.5	小学校 2.4	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。今日は、かみごたえが出るように、角切りにした豚肉を油で揚げて、みそのたれにからめました。ご飯と一緒に、よくかんで食べてください。
19	金	上寺地米 ごはん		さばの ピリ辛焼き	ふのみそ汁 ひじきの炒り煮		さば みそ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう いんげん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	ごめ さとう ふ こんにゃく	あぶら	小学校 587	小学校 24.6	小学校 15.1	小学校 2.2	★食育の日献立★…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直接つながっています。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。
22	月	ごはん		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 みそ 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 ほししいたけ えだまめ	ごめ さとう	あぶら	小学校 596	小学校 21.5	小学校 17.5	小学校 2.0	●西京焼きについて…西京焼きとは、京都の西京みそと呼ばれる甘く白いみそに、肉や魚を漬け込んで焼いた料理です。今日は、青谷町でつくられているみそを使い、たらの西京焼きをつくりました。
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	マーメレード ジャム	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ スイートコーン	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう マーメレードジャム	あぶら オリーブあぶら パンこ こめこ こむぎこ	小学校 686	小学校 19.4	小学校 25.3	小学校 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	ごはん		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 きくらげ しょうが	たまねぎ もやし きくらげ にんにく	ごめ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら でんぶん パンこ	小学校 607	小学校 21.6	小学校 14.3	小学校 2.2	●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。コリコリとした食感が特徴です。鳥取県内でも栽培がさかんで、給食では鳥取市産のきくらげを使っています。
25	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 かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう もやし	キャベツ たまねぎ ごぼう しろねぎ	ごめ さとう でんぶん	あぶら	小学校 636	小学校 27.9	小学校 18.2	小学校 2.1	●ほうれんそうについて…ほうれんそうは、カロテンを多く含む緑黄色野菜の仲間です。ビタミン類が多いですが、それだけではなく鉄分やカルシウムなどの無機質も豊富な、栄養価が高い野菜です。
26	金	ごはん		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		かれのい とうふ みそ ローズハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 613	小学校 25.5	小学校 16.7	小学校 2.1	★環食献立★…環境にやさしい食事について考える「環食献立」を提供します。今日は、油でかりっと揚げた、かれのいから揚げです。頭からしっぽまで食べることができ、食品ロス削減につながります。
29	月	ごはん		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 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン もやし	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	あぶら	小学校 607	小学校 21.7	小学校 18.8	小学校 2.2	●いわしについて…いわしは、成長を助け、健康な皮膚、髪、爪をつくるのに役立つビタミンB2を多く含みます。またカルシウムの吸収を助けるビタミンDを多く含むので、成長期に積極的に食べてほしい食材の1つです。
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	マーメレード ジャム (青谷中2年生のみ)	とりにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり	ごめ こめこマカロニ さとう じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら マーメレードジャム (中2)	小学校 630	小学校 25.1	小学校 26.0	小学校 2.9	●たまねぎについて…たまねぎは5月から6月にかけて収穫されます。たまねぎの仲間には、見た目や色はちがいますが、にらやにんにく、らっきょうがあります。この仲間には、疲労回復効果があります。

※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。