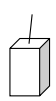
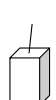
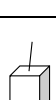


| 日  | 曜日 | 主食              | 牛乳                                                                                  | お か ず                                                                                          |                           | デザート<br>ほか                                                                           | 食 べ も の は た ら き ・ 6 つ の 基 礎 食 品 群 |                            |                            |                                  |                              |                       | 栄 養 価      |              |              |            | <br>こんだて しゅだい<br>献立の主題とメッセージ                                               | <br>なっしちゃん |
|----|----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                 |                                                                                     | 主 菜                                                                                            | 副 菜                       |                                                                                      | おもに血・筋肉・骨・<br>歯をつくる(赤)            |                            | おもに体の調子を<br>ととのえる(緑)       |                                  | おもに熱や力の<br>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！<br>    | パワーチャージスープ<br>元気もりもりサラダ   | あじさい<br>ゼリー                                                                          | とりにく<br>とうふ                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ<br>のり | にんじん<br>にら                 | もやし うめ<br>えのきたけ<br>にんにく          | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ さとう       | あぶら                   | 621<br>765 | 20.3<br>24.8 | 19.2<br>24.3 | 2.2<br>2.7 | ●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<br>入れました。日々の練習で鍛えた体を労り、全力を出し切れるように学校給食を<br>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<br>はくさいのうま塩炒め  |                                                                                      | さば<br>みそ<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ   | たまねぎ<br>しめじ<br>はくさい              | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>じゃがいも  | あぶら                   | 594<br>702 | 23.7<br>28.1 | 17.4<br>19.7 | 1.7<br>2.2 | ●さばについて・・・さばのような青い背の魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)や<br>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<br>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<br>キャロットパン |    | 豆乳カップグラタン<br> | エコポトフ<br>ブロッコリーサラダ        |                                                                                      | ウインナー<br>まぐろ<br>おから<br>とうにゅう      | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ブロッコリー<br>かぼちゃ     | だいこん<br>たまねぎ<br>セロリ              | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう<br>こめこ | ドレッシング                | 597<br>777 | 19.9<br>24.5 | 23.1<br>29.5 | 2.9<br>3.7 | ★環境献立★・・・6月の「環境月間」にちなみ、今月は環境にやさしい『食』を 意<br>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<br>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<br>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<br>だいこんの煮物      |                                                                                      | なつとう<br>ぶたにく<br>みそ<br>とりにく        | ぎゅうにゅう                     | ねぎ<br>にんじん<br>こまつな         | にんにく<br>しょうが<br>たまねぎ             | ごはん<br>さとう<br>しらたまだんご        | ごまあぶら                 | 618<br>727 | 23.9<br>27.6 | 17.1<br>19.0 | 1.7<br>2.2 | ●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<br>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<br>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<br>さやいんげんのごま和え         |                                                                                      | いわし<br>ぶたにく<br>みそ                 | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>さやいんげん             | だいこん<br>キャベツ<br>しろねぎ<br>もやし      | ごはん<br>さといも<br>さとう           | ごま                    | 581<br>661 | 21.7<br>23.7 | 17.6<br>18.2 | 2.0<br>2.3 | ●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<br>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、ブラックマッペ<br>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<br>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<br>五目だいず           |  | ぶたにく<br>みそ<br>だいず<br>とりにく         | ぎゅうにゅう<br>こんぶ              | にんじん<br>こまつな<br>ごぼう        | たまねぎ<br>にんにく<br>ごぼう              | ごはん<br>さとう<br>でんぶん           | あぶら                   | 621<br>732 | 26.4<br>30.5 | 15.6<br>17.2 | 1.7<br>2.0 | ★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<br>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<br>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<br>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<br>はりはり和え       |                                                                                      | いか<br>ぶたにく<br>みそ                  | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>ねぎ                 | たまねぎ キャベツ<br>しいたけ しょうが<br>ほうれんそう | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ           | あぶら                   | 568<br>704 | 17.2<br>20.4 | 15.9<br>19.7 | 1.6<br>2.2 | ●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<br>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。<br>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<br>コッペパン   |  | さけのノンエッグ<br>マヨネーズ焼き                                                                            | ペイザンヌスープ<br>ナポリタン         |  | さけ<br>チキンハム<br>ベーコン               | ぎゅうにゅう                     | にんじん<br>パセリ<br>ピーマン<br>トマト | だいこん<br>たまねぎ<br>たまねぎ             | コッペパン<br>じゃがいも<br>スパゲッティ     | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 587<br>729 | 27.7<br>33.9 | 22.9<br>27.5 | 3.1<br>3.8 | ★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<br>レシピに掲載しているレシピをさけにアレンジしてみました。ノンエッグマヨネーズ<br>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<br>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<br>たけのこのしょうが炒め |                                                                                      | ぶたにく<br>とりにく                      | ぎゅうにゅう                     | にんじん ねぎ<br>チンゲンサイ          | もやし たまねぎ<br>はくさい                 | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう<br>でんぶん   | あぶら                   | 626<br>703 | 22.4<br>24.5 | 20.6<br>21.0 | 1.7<br>1.9 | ●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<br>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<br>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<br>「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<br>ひじきのサラダ        |                                                                                      | さわら<br>ぎゅうにく                      | ぎゅうにゅう<br>ひじき              | にんじん<br>トマト<br>さやいんげん      | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり     | ごはん<br>しおこうじ<br>じゃがいも<br>さとう | ごまドレッシング              | 620<br>734 | 25.2<br>29.2 | 16.4<br>18.5 | 2.4<br>2.9 | ●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<br>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<br>生活習慣病を予防する働きがあります。                                                     |                                                                                               |
| 15 | 月  | ご飯              |  | 和風ハンバーグ                                                                                        | あご竹輪のすまし汁<br>くきわかめのさっぱり和え |                                                                                      | とりにく<br>ぶたにく<br>あごちくわ             | ぎゅうにゅう<br>くきわかめ            | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな         | えのきたけ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>もやし     | ごはん<br>でんぶん<br>さとう           |                       | 554<br>649 | 20.7<br>23.6 | 14.0<br>15.3 | 1.7<br>2.3 | ●あごについて・・・山陰で「あご」という名前で親しまれているとびうおは、飛行機<br>の翼のようなひれを持ち、海面をさっそうと飛びます。英語では、「フライング・<br>フィッシュ」といいます。                                                              |                                                                                               |

※太字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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

令和8年度



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

鳥取市立第一学校給食センター



| 日  | 曜日 | 主食                                                                                    | 牛乳                                                                                  | おかず                                                                                           |                                                                                                                            | デザート<br>ほか                                                                                                          | 食べものの はたらき・6つの基礎食品群         |        |                                   |                                               |                                                         |                       | 栄養価                      |                            |                            |                          |                                                    |  |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------|-----------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                                                                                       |                                                                                     | 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                    | 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                   |                          |                            |                            |                          |                                                                                                                                       |                                                                                     |
| 16 | 火  | ご飯                                                                                    |    | あじフライ        | 万葉の玉姫のみそ汁<br>春キャベツの煮びたし                                                                                                    | やさい<br>ふりかけ                                                                                                         | あじ<br>みそ<br>あぶらあげ           | ぎゅうにゅう | こまつな<br>にんじん<br>ほうれんそう            | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                           | ごはん<br>こむぎこ<br>パンこ<br>でんぶん<br>さといも<br>さとう               | あぶら                   | 小学校<br>610<br>中学校<br>750 | 小学校<br>23.4<br>中学校<br>28.3 | 小学校<br>17.9<br>中学校<br>22.3 | 小学校<br>2.2<br>中学校<br>2.7 | ●万葉の玉姫について・・・「万葉の玉姫」は、鳥取市国府町国分寺で学校給食用に栽培されているたまねぎの愛称です。春から初夏にかけて収穫され、辛みが少なく甘味があり、みずみずしいのが特徴です。愛情たっぷりに育ててくださった万葉の玉姫を味わいましょう。           |                                                                                     |
| 17 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン                                                                         |    | チリコンカン                                                                                        | 野菜たっぷり<br>米粉マカロニのスープ<br>らっきょうマリネ          | <br>「シヨとらん」<br>鳥取市適塩イメー<br>キャラクター | ぶたにく<br>だいず<br>かつおぶし        | ぎゅうにゅう | パセリ トマト<br>にんじん<br>グリーン<br>アスパラガス | たまねぎ にんにく<br>だいこん キャベツ<br>エリンギ らっきょう<br>きゅうり  | コッペパン<br>さとう<br>でんぶん<br>こめコマカロニ                         | あぶら<br>オリーブあぶら        | 571<br>703               | 24.4<br>29.2               | 20.8<br>24.3               | 3.0<br>3.8               | ★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立」の日です。今月は、スープに野菜をたっぷり使用し野菜のうま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、味にメリハリが出るように工夫しました。ぜひ食べてみてください。                        |                                                                                     |
| 18 | 木  | 麦ご飯  |    | たらのグリル                                                                                        | ビーフカレーシチュー<br>ごぼうのかみかみサラダ                                                                                                  |                                                                                                                     | たら<br>ぎゅうにく<br>とりレバー        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー<br>キャベツ<br>ごぼう     | たまねぎ にんにく<br>キャベツ<br>スイートコーン                  | ごはん<br>おおむぎ<br>じゃがいも                                    | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ | 669<br>781               | 24.8<br>28.7               | 20.7<br>23.9               | 2.6<br>3.4               | ★かみかみ献立★・・・毎月8日は「かみかみ献立の日」です。今月2回目のかみかみ献立は、麦ご飯を取り入れました。麦は、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す。また、かみごたえがあります。カレーシチューと一緒によくかんで食べましょう。 |                                                                                     |
| 19 | 金  | ご飯                                                                                    |    | 鶏肉の梅あんかけ     | 境港サーモンのつみれ汁 <br>だいこんのみそ炒め                 | <br>「食育の日」                        | とりにく<br>さけ たら<br>ぶたにく<br>みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん                    | うめ たまねぎ<br>はくさい<br>しろねぎ<br>だいこん               | ごはん<br>さとう<br>でんぶん                                      | あぶら                   | 563<br>683               | 26.6<br>33.2               | 13.7<br>15.6               | 1.9<br>2.7               | ★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」として、地元でとれた食材を積極的に取り入れています。鳥取県産の梅を使用している「鶏肉の梅あんかけ」は、程良い酸味がアクセントとなり、食欲を増進させてくれます。                                |                                                                                     |
| 22 | 月  | ご飯                                                                                    |    | ホイコーロー                                                                                        | はるさめスープ<br>きゅうりの中華和え                                                                                                       |                                                                                                                     | ぶたにく<br>かまぼこ                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら                        | キャベツ しろねぎ<br>しょうが<br>たまねぎ<br>だいこん<br>きゅうり もやし | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>はるさめ                              | あぶら<br>ドレッシング         | 556<br>651               | 22.8<br>26.1               | 12.7<br>13.6               | 1.9<br>2.2               | ●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、きゅうりをかまぼこなどと一緒に中華ドレッシングで和えています。                        |                                                                                     |
| 23 | 火  | ご飯                                                                                    |  | はまちの甘みそかけ  | ふのすまし汁<br>れんこんのきんぴら                                                                                                        |                                                                                                                     | はまち<br>みそ                   | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ                        | たまねぎ<br>えのきたけ<br>れんこん<br>えだまめ                 | ごはん<br>さとう<br>でんぶん<br>ふ こんにやく                           | あぶら                   | 571<br>679               | 23.0<br>26.8               | 16.2<br>18.4               | 1.5<br>2.0               | ●みそについて・・・みそは、昔から健康に良いといわれてきた食材です。たんぱく質を多く含み、麹菌が作り出す酵素の働きで、大豆のものよりも消化が良いのが特徴です。今日は、鳥取県で水揚げされたはまちに甘いみそダレをかけています。                       |                                                                                     |
| 24 | 水  | 大山小麦<br>コッペパン                                                                         |  | 昔ながらの<br>カレーコロッケ                                                                              | ホワイトシチュー<br>フレンチサラダ                                                                                                        | アーモンド<br>フィッシュ                                                                                                      | とりにく<br>とうにゅう<br>いわし        | ぎゅうにゅう | にんじん<br>スイートコーン<br>みかん            | たまねぎ<br>グリンピース<br>キャベツ<br>きゅうり                | コッペパン こめ<br>じゃがいも<br>こむぎこ さとう<br>パンこ                    | あぶら<br>アーモンド<br>ごま    | 673<br>819               | 21.3<br>25.2               | 29.1<br>34.1               | 2.6<br>3.2               | ★昭和の給食献立★・・・今年は昭和100年にあたる年です。今日は、食育月間特別献立として、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食べましょう。                                           |                                                                                     |
| 25 | 木  | ご飯                                                                                    |  | さばの塩焼き     | もずくのみそ汁<br>新じゃがの煮物                                                                                                         |                                                                                                                     | さば<br>みそ<br>ぶたにく            | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>さやいんげん            | たまねぎ<br>しょうが                                  | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                                     |                       | 591<br>699               | 23.5<br>27.5               | 16.7<br>18.8               | 2.0<br>2.4               | ●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、普通のじゃがいもの2倍多く含まれているものもあります。                                                     |                                                                                     |
| 26 | 金  | ご飯                                                                                    |  | ぎょうざ                                                                                          | 八宝菜<br>ももゼリー入り豆乳杏仁                                                                                                         |                                                                                                                     | ぶたにく                        | ぎゅうにゅう | にら ねぎ<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>しいたけ   | たまねぎ たけのこ<br>にんにく きくらげ<br>しょうが キャベツ<br>はくさい   | ごはん<br>こむぎこ<br>さとう でんぶん<br>サイダーゼリー<br>とうにゅうあん仁<br>ももゼリー | ごまあぶら                 | 593<br>718               | 20.5<br>24.5               | 13.4<br>15.3               | 1.6<br>1.9               | ●八宝菜について・・・八宝菜は、中華料理の一つで、五目うま煮ともいいます。「八」は8種類という意味ではなく、「多くの」という意味があります。肉、魚介、野菜などのおいしさが凝縮された八宝菜を味わって食べましょう。                             |                                                                                     |
| 29 | 月  | ご飯                                                                                    |  | 竹輪の天ぷら     | 豆腐のみそ汁<br>ゆかり和え                                                                                                            |                                                                                                                     | ちくわ<br>とうふ<br>みそ            | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな<br>しそ          | たまねぎ<br>しめじ<br>キャベツ                           | ごはん<br>こむぎこ                                             | あぶら                   | 611<br>691               | 23.0<br>25.0               | 17.6<br>18.1               | 2.6<br>2.9               | ●豆腐について・・・豆腐は豆乳に「にがり」を入れて混ぜ合わせ、固めたものです。大豆よりカルシウムが豊富に含まれているので、成長期のみなさんには、積極的に食べてほしい食材の一つです。                                            |                                                                                     |
| 30 | 火  | ご飯                                                                                    |  | チリソース肉団子                                                                                      | アスパラガスのトロトロスープ <br>ビーフンの<br>オイスターソース炒め |                                                                                                                     | ぶたにく<br>とりにく                | ぎゅうにゅう | トマト にら<br>にんじん パセリ                | たまねぎ<br>もやし<br>しょうが                           | ごはん<br>さとう<br>ビーフン<br>でんぶん                              | あぶら                   | 604<br>685               | 22.2<br>24.1               | 16.0<br>16.6               | 2.1<br>2.4               | ●アスパラガスについて・・・アスパラガスには、「アスパラギン酸」という成分が含まれており、病気に対する抵抗力を高めたり、疲労を回復させたりする働きがあります。今日は、スープにアスパラガスを取り入れ、とろみをつけています。                        |                                                                                     |

※太字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。