

がつ
6月の予定献立表

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

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



とっとりしりつこくふがっこうきゅうしよく
鳥取市立国府学校給食センター

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 献立の主題とメッセージ 
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(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	
							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	kcal	g	g	g	
1	月	ご飯		ささみカツ	花ふのすまし汁 ひじきの炒り煮	とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ こめこ でんぶん ふ こんにやく さとう	あぶら	小学校 545 中学校 648	小学校 20.1 中学校 23.4	小学校 13.3 中学校 14.8	小学校 2.1 中学校 2.4	●ひじきについて・・・ひじきには、貧血予防の効果がある鉄分や、骨や歯を丈夫にするカルシウム、おなかの調子を整える食物繊維などが多く含まれています。成長期であるみなさんに、しっかり食べてほしい食べ物のひとつです。	
2	火	ご飯		しいらの香味焼き	さといものみそ汁 アスパラガスのノンエッグ マヨネーズ和え	あじさい ゼリー	ぎゅうにゅう ポークハム みそ	にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ はくさい	こめ さとう さといも	ノンエッグ マヨネーズ	585 688	23.6 27.9	13.0 14.2	2.1 2.6	●牛乳について・・・牛乳には、骨の成長に必要なカルシウムが、他の飲み物に比べてかなり多いため、学校給食には毎日1本牛乳をつけています。不足しがちなカルシウムを補給しましょう。	
3	水	大山小麦 コッペパン		とうにゅう 豆乳カップグラタン	ポトフ ブロッコリーのサラダ	おから とうにゅう ウインナー まぐろ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー レモン	だいこん たまねぎ セロリ キャベツ	コッペパン こめこ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	596 757	20.6 25.3	23.2 29.4	3.0 3.8	★環食献立★・・・6月の「食育月間」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、ブロッコリ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。	
4	木	ご飯		あじフライ	しらたまごのすまし汁 しらたきの炒め物	あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう キャベツ	えのきたけ たまねぎ キャベツ えだまめ	こめ パンこ こむぎこ しらたまご しらたき さとう	あぶら	651 745	22.7 24.9	17.5 18.2	2.1 2.4	●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。	
5	金	コーンピラフ		て 照り焼きチキン	米粉マカロニのスープ ジャーマンポテト	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん スイートコーン しょうが キャベツ	たまねぎ こめこ マカロニ しょうが じゃがいも さとう	こめ こめこマカロニ じゃがいも さとう	あぶら	627 752	22.8 26.2	18.0 20.1	2.9 3.5	●米粉マカロニについて・・・マカロニといえば小麦粉で作られますが、今日は、米粉が原料のマカロニをスープに使用しました。小麦粉とは違い、真っ白な色ともちもちとした食感が特徴です。	
8	月	ご飯		やさしい 野菜かき揚げ	なめこのすまし汁 れんこんのみそ炒め	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく れんこん キャベツ	たまねぎ ごぼう なめこ はくさい しろねぎ	こめ こむぎこ さとう	あぶら	624 711	16.3 18.3	21.8 22.4	1.9 2.2	★かみかみ献立★・・・毎月8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、「れんこん」を取り入れました。	
9	火	ご飯		やきにく 焼肉	きくらげのスープ 海そうのさっぱり和え	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ こんぶ のり	キャベツ しょうが にんにく アスパラガス きゅうり レモン	こめ さとう	あぶら オリーブあぶら	544 649	24.1 28.3	13.1 14.5	2.2 2.8	●きくらげについて・・・きくらげは、きのこの仲間です。カルシウムの吸収をよくしてくれるビタミンDが豊富に含まれています。今日は、スープに取り入れました。	
10	水	大山小麦 キャロットパン		たらのノンエッグ マヨネーズ焼き	たまねぎのコンソメスープ だいこんのサラダ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう エリンギ だいこん	たまねぎ キャロット パン じゃがいも だいこん	ノンエッグ マヨネーズ	599 741	21.0 25.5	25.2 30.2	2.9 3.5	★魚の日献立★・・・毎月10日は「魚の日」として、魚を使ったメニューを提供しています。魚には、たんぱく質やカルシウムなど体をつくるために必要な栄養素が含まれています。今日は、たらにノンエッグマヨネーズで味付けをし、オープンで焼きました。		
11	木	ご飯		わかどりにく 若鶏肉のから揚げ	豚汁 もやしの煮びたし	とりにく ぶたにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう もやし しろねぎ キャベツ	たまねぎ ごぼう もやし しろねぎ キャベツ	こめ さといも でんぶん こんにやく さとう	あぶら	669 797	26.5 30.9	22.3 25.4	2.4 2.9	●豚肉について・・・豚肉には、体をつくるたんぱく質や疲労回復の効果があるビタミンB1が多く含まれています。今日は、鳥取県産の豚肉をたっぷりの野菜と一緒に入れた豚汁にしました。体調を崩さないようしっかり食べて元気にすごしましょう。	
12	金	ご飯		いわしの梅煮	はくさいのすまし汁 炒りどり	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん うめ はくさい たまねぎ ごぼう グリーンピース しめじ れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら	599 685	22.6 24.4	17.1 17.4	2.6 2.7	●はくさいについて・・・食事でとりすぎた塩分を体の外に出す働きがあるカリウムを多く含みます。はくさいを煮るとカリウムが汁に溶け出してしまうため、汁ごと食べられる料理にすることで栄養素をしっかりとることができます。		
15	月	ご飯		さばのみそかけ	豆腐のすまし汁 カレーきんぴら	さば とうふ ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン えのきたけ ごぼう しろねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ こんにやく さとう	あぶら	610 719	25.1 29.8	16.1 18.3	2.3 2.8	●さばについて・・・さばの脂には血液の流れを良くしたり、脳の働きを活発にしたりする働きがあります。さばのにおいは、しょうがやみそで調味することでくさがりが消え、食べやすくなります。	

※太字の食材は国府町・福部町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。

が っ 6 月 の 予 定 献 立 表

よ て い こ ん だ て ひ ょ う

と っ と り し こ ん げ つ き ゅ う し ゅ 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 こ く ふ が っ こ う き ゅ う し ゅ く
鳥取市立国府学校給食センター

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						え い 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		お も に 熱 や 力 の も と に な る (黄)		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	ごはん		す ず り 酢 鶏	コーンのスープ メロン入りフルーツミックス		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ	ごめ でんぶん さとう ナタデココ	あぶら	小学校 686	小学校 20.5	小学校 19.3	小学校 2.3	●とうもろこしについて・・・とうもろこしは、エネルギーのもとになる炭水化物やビタミン、食物繊維など多く含んでいるので夏のおやつにもぴったりです。今日は、スイートコーンをスープに使用しました。	
17	水	だい せん こ む ぎ 大山小麦 コッペパン		チリコンカン	具 だ く さ ん ス ー プ らっきょうのマリネ		ぶたにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ にんにく だいこん	コッペパン さといも でんぶん	あぶら オリーブあぶら	556 665	27.4 29.0	19.5 22.2	3.1 3.8		
18	木	ごはん		ちくわ 竹輪のゆかり揚げ	肉 団 子 の み そ 汁 たまねぎの塩こうじ炒め		ちくわ ぶたにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しそ たまねぎ だいこん しめじ もやし	ごめ こむぎこ でんぶん しおこうじ	あぶら	691 789	25.4 27.8	21.8 23.2	3.3 3.7		
19	金	ごはん		フランクフルト	ポークカレー いろどり温サラダ		フランクフルト ぶたにく ぶたレバー かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり なしピーUPLE	ごめ じゃがいも	あぶら	714 851	25.9 30.7	20.2 23.2	3.3 3.9	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。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。今回は、学校給食でも人気のカレーに国府町で収穫されたたまねぎをたっぷり使用しています。	
22	月	ごはん		は る ま 春巻き	チンゲンサイのスープ こまつなの オイスターソース炒め		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ チンゲンサイ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ	ごめ はるさめ さとう こむぎこ しらたき	あぶら	611 693	16.3 17.8	17.9 18.5	2.2 2.6		
23	火	ごはん		ぶたにく 豚肉のピリ辛炒め	えのきたけのすまし汁 もやしの酢のもの		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく だいこん もやし	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	ごめ さとう	ごまあぶら	558 658	23.4 27.1	12.3 13.3	2.2 2.5		
24	水	だい せん こ む ぎ 大山小麦 コッペパン		むかし 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	いちごジャム	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ スイートコーン グリーンピース きゅうり	コッペパン じゃがいも パンこ こむぎこ キャベツ	あぶら ドレッシング	674 800	19.7 23.6	25.1 28.9	2.8 3.3	★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。	
25	木	ごはん		さけ さけの塩こうじ焼き	じゃがいもの煮物 ほうれんそうののり和え		さけ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし	ごめ しおこうじ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	607 717	26.8 31.4	11.2 12.1	2.3 2.9		
26	金	ごはん		わ ふ う 和風ハンバーグ	あ が ら あ 油揚げとわかめのみそ汁 ながいものうま煮		とりにく ぶたにく あ が ら あ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん	ごめ でんぶん ながいも さとう	あぶら	633 752	21.1 24.5	17.3 19.6	2.3 2.9		
29	月	ごはん		ホイコーロー	す い 水ぎょうざのスープ 温ナムル		ぶたにく とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし きくらげ	キャベツ にんにく エリンギ たまねぎ	ごめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	620 730	27.2 31.5	16.0 17.7	2.3 2.6	●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。	
30	火	ごはん		さ わ ら の 香 味 焼 き	じゃがいものみそ汁 こまつなの和え物		さ わ ら あ つ あ げ ポークハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しろねぎ もやし えのきたけ	ごめ じゃがいも さとう		585 695	24.6 29.3	13.4 14.9	2.3 2.9		

※太字の食材は国府町・福部町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。