



日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た べ も の の は 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・ 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 もとなる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							だいてん 第1群	だいてん 第2群	だいてん 第3群	だいてん 第4群	だいてん 第5群	だいてん 第6群					
1	月	ご飯		あじの南蛮漬け	こまつなのみそ汁 炒りどり	あじ あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	646 747	25.2 29.1	18.9 21.2	2.1 2.5	●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。	
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	おから とうにゅう	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 ブロッコリー	コッペパン じゃがいも さとう	オリーブあぶら	643 728	17.4 20.2	25.2 27.0	2.5 3.1	★環食献立★・・・6月の月間にちなみ、環境を意識した献立を取り入れました。献立にはまるごと食べることができるグラタンを選んだり、調理過程では使用する食材や水などを無駄にしないように工夫したりしながら給食を作っています。	
3	水	ご飯		豚肉のカレー焼き	もずくのすまし汁 れんこんの炒め物	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん さやいんげん れんこん	にんにく えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ こんにやく さとう ゼリー	あぶら	610 699	25.5 29.1	15.8 17.5	2.4 2.6	●今日の給食について・・・カレーの香りには食欲を引き出すはたらきがあります。デザートには、気高の海をイメージした青色のさわやかなゼリーを取り入れました。暑さで食欲が落ちやすいこの時期を元気に乗り切っていきましょう。	
4	木	ご飯		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	こめ はるさめ さとう		608 695	25.9 29.5	17.6 19.6	2.1 2.3	★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。	
5	金	ご飯		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	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	642 742	22.3 25.3	21.4 24.3	1.9 2.4	●キャベツについて・・・キャベツは、ビタミンUが多く含まれ、胃腸の粘膜を丈夫にしたり、ストレスを和らげるはたらきのあるビタミンCが多く含まれます。また、お腹の調子を整える食物繊維も多く含まれます。	
8	月	麦ご飯		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 きゅうり えだまめ	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら むぎ	676 787	26.5 30.5	19.9 22.8	2.2 2.5	★かみかみ献立★・・・毎月8のつく日は、「かみかみ献立」です。かむことは、食べ物を体内に取り入れることはもちろん、脳や味覚の発達、病気の予防、消化機能を助けるなどその役割はさまざまです。今日は、かむことを意識して食べてみましょう。今日のかみかみ食材は豚肉です。	
9	火	大山小麦 コッペパン		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	にんじん しょうが こまつな パセリ	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	コッペパン マーメレード ながいも	あぶら	603 716	26.8 31.1	22.7 26.0	3.1 3.7	●マーメレードについて・・・マーメレードジャムを肉につけて焼くと、肉をやわらかくします。かんきつやさわやかな酸味やかおりはリラックスに役立ちます。マーメレード焼きを食べて、午後からもうひとふんばりしましょう。	
10	水	ご飯		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	こめ しおこうじ こんにやく さとう	あぶら	597 686	26.0 29.7	15.1 16.7	2.2 2.8	★魚の日献立★・・・毎月10日は魚の日献立です。今日の魚はさわらです。さわらは成長とともに名前がかわる「出世魚」です。体長 が70センチメートル以上の 成魚 をさわらといい、メスは、体長 1メートル以上 にもなる大型魚 です。	
11	木	ご飯		豚肉のテンメンジャン だれかけ	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 しろねぎ	にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	604 698	25.5 29.4	15.4 17.1	2.2 2.6	●ビーフンについて・・・ビーフンは、うるち米を米粉にしてつくられたライスヌードルです。中国南部や台湾で主に食されています。ビーフンによく似ているもので春雨がありますが、原材料は緑豆やさつまいもなどからできています。	
12	金	ご飯		コーンコロッケ	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 パイナップル おうとう	スイートコーン たまねぎ にんにく メロン	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら マスカットゼリー	733 854	20.4 23.7	21.0 24.4	2.2 2.6	●スイートコーンについて・・・「コーン」というと、スイートコーン(とうもろこし)を思い浮かべますが、コーンは、「穀物」という意味です。アメリカでは、「インディアン・コーン」と呼び、イギリスは「小麦」、スコットランドは「オート麦」、ドイツは「ライ麦」を意味します。	
15	月	ご飯		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 みそ	ぎゅうにゅう とうふ ロースハム かまぼこ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しろねぎ スイートコーン たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	668 769	24.9 28.3	23.2 26.5	2.1 2.6	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうにはカロテンやビタミンCが多く含まれます。たんぱく質とカロテンとビタミンCを組み合わせることでかぜ予防になるので、ハムと野菜を組み合わせた炒め物を夏かぜ対策として取り入れました。	

※太字の食材は気高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」「給食レシビ」がご覧いただけます。

が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う
6月の予定献立表

とっとりし こんげつ きゅうしょく
鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう



とっとりしりつけたかがつこう
鳥取市立気高学校センター

日	曜日	主食	牛乳	お か ず		デザート ほか	た 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		おもとに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもとに体の調子をととのえる(緑)		おもと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		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	ブロッコリー にんじん 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 ゼリー	マスタードシード ごま	576 677	24.4 28.4	21.5 24.6	3.0 3.7	●ごまについて・・・ごまは仏教伝来とともに日本に伝わったといわれています。奈良時代にはごまからしぼったごま油を料理に利用していたそうです。ごまは小さな粒ですがカルシウムや鉄分、ビタミンB1など成長期に必要な栄養素を多く含みます。
17	水	ご飯		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	ねぎ チンゲンサイ にんじん グリーンピース	しょうが たまねぎ だいこん しろねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	609 709	23.6 27.4	16.4 18.6	2.0 2.5	★適塩献立★・・・毎月17日の「減塩の日」にちなみ、適塩献立を実施します。料理にねぎ・しょうが・にんにくなどの香味野菜やスパイスなどをうまく取り入れることで調味料の量を減らすことができ、減塩に役立ちます。
18	木	ご飯		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 キャベツ ごぼう	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	こめ でんぶん さとう	あぶら	648 744	26.0 29.6	18.0 20.3	2.4 2.9	★かみかみ献立★・・・今日は、かみごたえのある食材として「ごぼう」を取り入れました。よくかむことで、あごの筋肉をしっかりと動かすことになり、脳への血流が増え、脳が活性化します。よくかんで食べましょう。
19	金	ご飯		さばの ピリ辛焼き	ふのみそ汁 ひじきの炒り煮		さば とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	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	こめ ふ こんにゃく さとう	あぶら	608 698	26.8 30.8	16.5 18.4	2.3 2.7	★食育の日献立★・・・毎月19日の食育の日です。今月は地元のたまねぎとにんにくを1か月とおして給食に取り入れます。生産者さんが心を込めて作られたたまねぎを味わっていただきます。
22	月	ご飯		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 しろねぎ	たまねぎ ほししいたけ えだまめ	こめ さとう	あぶら	619 715	22.9 26.3	19.4 22.2	2.1 2.5	●西京焼きについて・・・西京焼きは、西京みそに肉や魚を漬け込んで焼く料理です。みそに漬け込んで焼くことで、肉や魚のにおいを抑えたり、身をしっかりとさせたりすることができます。今日はたらを使っています。
23	火	大山小麦 コッペパン		昔ながらの カレーコロッケ	ホワイシチュー フレンチサラダ	マーマレード ジャム	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ スイートコーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら こめこ さとう マーマレードジャム	686 785	19.4 22.2	25.3 28.1	2.4 2.8	★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		しゅうまい	きくらげのスープ チャプチェ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ にんにく	こめ こむぎこ はるさめ さとう	こまあぶら	608 677	21.5 23.2	14.3 15.0	2.1 2.4	●きくらげについて・・・きくらげはきのこ類です。カルシウムが多く含まれ丈夫な骨や歯を作ります。また、貧血を予防する鉄分も含まれているので、成長期に積極的に食べたい食材の1つです。
25	木	ご飯		豚肉の 塩だれ焼き	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	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう しろねぎ もやし	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	664 766	29.1 33.6	21.7 24.5	2.3 2.7	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうの語源は「ペルシアの草」です。ペルシャとは、今のイランで、そこから西ヨーロッパと中国に分かれて改良されながら日本に伝わりました。ほうれんそうは、カロテンを多く含み、紫外線から肌をまもるはたらきがあります。
26	金	ご飯		かれいのから揚げ	豆腐のみそ汁 キャベツとハムの和え物		かれい とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな	しめじ たまねぎ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	あぶら	614 709	25.6 29.8	16.8 19.0	2.2 2.8	★環食献立★・・・かれいのから揚げは、頭も食べられるようにしっかりと火を通しています。最近では、海の環境の変化などで地元で水揚げされる魚の量や種類が減っています。とつとりの味、かれいを感謝していただきます。
29	月	ご飯		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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう みそ	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが たまねぎ だいこん もやし たけのこ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	609 675	22.0 24.0	19.1 19.7	2.3 2.6	●えのきたけについて・・・疲労回復効果や肌荒れ、口内炎予防に役立つビタミンB1や「成長ビタミン」と呼ばれ、発育を助けるビタミンB2が多く含まれています。えのきたけの効果をあますことなくとれるように、すまし汁にしました。
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		とりにく ウインナー かつおぶし	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	はくさい にんにく トマト きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこマカロニ さとう	ノンエッグ マヨネーズ オリーブあぶら	627 748	25.2 29.4	26.0 30.4	2.9 3.5	●鶏肉について・・・鶏肉は、から揚げ、やきとりなど日本で人気のある食材の1つですが、世界中で食べられています。鶏肉は、亜鉛を含んでいるので肌の健康を保ったり、バリア機能を強化したりするはたらきがあります。紫外線の強い今の時期におすすめの食材です。

※太字の食材は気高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。