



日	曜日	主食 しゅしよく	牛乳 ぎゅうにゅう	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						え い よ う か 栄 養 価				 こんだて しゅだい 献立の主題とメッセージ  むし歯予防デー
				主菜 しゅさい	副菜 ふくさい		おもに血・筋肉・骨・ は 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					
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 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 こんにやく	あぶら	小学校 645 中学校 746	小学校 25.5 中学校 29.4	小学校 18.7 中学校 20.9	小学校 2.1 中学校 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		とうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 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 こめこ おから じゃがいも さとう	オリーブあぶら	小学校 643 中学校 728	小学校 17.4 中学校 20.2	小学校 25.2 中学校 27.0	小学校 2.5 中学校 3.1	★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。今日の花野菜サラダの食材であるブロッコリーやカリフラワーは茎も捨てずに使うことで、食品ロスの削減につなげています。
3	水	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 しめじ しろねぎ キャベツ	こめ でんぶん こむぎこ	あぶら	小学校 644 中学校 743	小学校 22.4 中学校 25.4	小学校 21.4 中学校 24.3	小学校 1.9 中学校 2.4	●鶏肉について・・・鶏肉は、良質なたんぱく質を含み、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使用した人気メニューのから揚げです。ジュシーなもも肉を味わっていただきましょう。
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 はくさい きくらげ もやし	こめ はるさめ さとう		小学校 594 中学校 685	小学校 23.8 中学校 27.4	小学校 16.3 中学校 18.3	小学校 2.0 中学校 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。今週は特に、丈夫な歯をつく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。よくかんで食べましょう。
5	金	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	にんじん ほうれんそう さやいんげん	えのきたけ にんにく だいこん たまねぎ しろねぎ れんこん	こめ じゃがいも	あぶら	小学校 587 中学校 682	小学校 25.3 中学校 29.1	小学校 15.6 中学校 17.3	小学校 2.4 中学校 2.6	●れんこんについて・・・れんこんに含まれる食物繊維には、おなかの調子を整えて便秘を防ぐ働きがあるとされています。また、シャキシャキとしたかみごたえがあるので、よくかんで食べる習慣もつきます。今日は鶏肉やじゃがいもと一緒に炒めました。
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 たまねぎ だいこん きゅうり えだまめ キャベツ	こめ むぎ でんぶん こんにやく こむぎこ さとう	あぶら	小学校 676 中学校 787	小学校 26.5 中学校 30.5	小学校 19.9 中学校 22.8	小学校 2.2 中学校 2.5	★かみかみ献立★・・・8のつく日は「かみかみ献立」です。よくかんで食べると、あごや口の周りの筋肉を使うので、歯並びが整いやすくなります。また、足の裏を床につけて食べるとかむ力が強くなるので、食べる姿勢も意識してみましょう。
9	火	大山小麦 コッペパン		チリソースチキン	コンソメスープ ジャーマンながいも	カラフル ゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ ながいも	コッペパン さとう ながいも カラフルゼリー	あぶら	小学校 593 中学校 701	小学校 25.0 中学校 29.4	小学校 21.3 中学校 24.6	小学校 2.9 中学校 3.4	●こまつなについて・・・江戸時代の小松川地区(現在の東京都江戸川区)で作られていた青菜があまりにおいしかったため、「小松菜」という名前がつけられたといわれています。骨や歯を丈夫にするカルシウムを含んでいます。今日はスープに入れました。
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	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	小学校 597 中学校 686	小学校 26.0 中学校 29.7	小学校 15.1 中学校 16.7	小学校 2.2 中学校 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「春」を知らせる魚で、漢字では魚へんに春と書きます。今日は塩こうじに漬け込んでふつくらやわらかく焼きました。うまみたっぷりのさわらを味わって食べましょう。
11	木	ご飯		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	キャベツ にんにく たまねぎ もやし しいたけ しろねぎ	こめ さとう ビーフン	あぶら ごまあぶら	小学校 574 中学校 663	小学校 23.7 中学校 27.3	小学校 12.2 中学校 13.4	小学校 2.2 中学校 2.6	●ビーフンについて・・・ビーフンとは、うるち米の米粉を原料とする麺類です。ビーフンが生まれたのは中国でお米を食べることに慣れていなかったため、米を麺にしたことが始まりだといわれています。今日は、スープに使用しています。
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	スイートコーン たまねぎ にんにく パイン おうとう	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも マスカットゼリー	あぶら	小学校 731 中学校 851	小学校 20.3 中学校 23.5	小学校 21.0 中学校 24.4	小学校 2.2 中学校 2.6	●パイナップルについて・・・6月は暑さやジメジメした日が増えてきます。パイナップルは、甘酸っぱくてさっぱりした味が楽しめる果物です。水分やビタミン類が含まれ、暑い季節にも食べやすいので、元気に過ごすためにぴったりです。
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		なっとう みそ ぎゅうにく ぶたにく とうふ かまぼこ ロースハム	ぎゅうにゅう	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	小学校 667 中学校 768	小学校 24.8 中学校 28.3	小学校 23.2 中学校 26.3	小学校 2.1 中学校 2.6	●納豆ボールについて・・・納豆は、大豆に納豆菌を加えて発酵させた食べ物です。発酵することで独特の香りやうまみ成分が生まれます。今日は、納豆にひき肉や調味料などを混ぜて揚げた納豆ボールです。納豆が苦手な人にもぜひ挑戦してほしい献立です。

※太字の食材は鹿野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	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 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						え い じ ゅ う 栄 養 価				 献立の主題とメッセージ	
				しゅさい 主菜	ふくさい 副菜		ち きんにくほね おもに血・筋肉・骨・ は菌をつくる(赤)		からだ ちようし おもに体の調子を ととのえる(緑)		ねつ ちから 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	しょくたん 食塩 g		
							だいこん 第1群	だいこん 第2群	だいこん 第3群	だいこん 第4群	だいこん 第5群	だいこん 第6群						
16	火	だい せん こむぎ 大山小麦 コッペパン		わか どり に く 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 しめじ たまねぎ だいこん スイートコーン	コッペパン ハニーマスタードソース あじさいゼリー	ごまドレッシング	小学校 585	小学校 24.4	小学校 22.5	小学校 2.9	●マスタードについて・・・マスタードの中につぶつぶしたものが入っているのを見たことがありますか？この粒は、からし菜という植物の種子です。この種をペーストにしたものがマスタード、粒を残して作ったものが粒マスタードと言われています。今日は、鶏肉にまぶして焼きました。味わって食べてください。	
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	ねぎ チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ だいこん しろねぎ グリーンピース	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	小学校 609	小学校 23.6	小学校 16.4	2.2	★適塩献立★・・・毎月17日は「適塩献立の日」です。はまちのたれに使用したねぎやしょうがなどの香味野菜は、香りが強く料理の風味を引き立てます。また、でんぶんでとりみをつけることで調味料が食材に絡み、少ない塩気でも味を感じやすくなります。	
18	木	ごはん		ぶた に く 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 たまねぎ ごぼう もやし キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	小学校 648	小学校 26.0	小学校 18.0	2.4	★かみかみ献立★・・・毎月2回目の「かみかみ献立」の日です。今日は、かみごたえのある豚肉の角切りやごぼう、キャベツを取り入れました。よくかむと、だ液がたくさん出てむし菌予防につながります。よくかんで食べましょう。	
19	金	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 どうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ だいこん	こめ さとう ふ こんにゃく	あぶら	小学校 608	小学校 26.8	小学校 16.5	2.3	★食育の日献立★・・・毎月19日は「食育の日」です。食育の日には、地元でとれた食べ物を取り入れた地産地消献立に取り組んでいます。今日は、鹿野町産のみそやしょうが、にんにく、鳥取県産の鶏肉や豆腐を使用した献立です。	
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	こめ さとう	あぶら	小学校 619	小学校 22.9	小学校 19.4	2.1	●西京焼きについて・・・西京とは、江戸時代に都が移ったことがきっかけで京都が「西の京」と呼ばれたことが由来です。海から離れたところでもおいしい魚が食べられるよう保存性を高める方法としてみそに漬け込む西京漬が編み出されたといわれています。今日は鹿野町産のみそで、たらの西京焼きを作りました。	
23	火	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	ホワイシチュー フレンチサラダ	マーレード ジャム	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ スイートコーン 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 こむぎこ パンこ こめこ マーレードジャム	あぶら	小学校 686	小学校 19.4	小学校 25.3	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 ブロッコリー にら	たまねぎ もやし きくらげ にんにく	こめ こむぎこ でんぶん さとう パンこ はるさめ	ごまあぶら	小学校 610	小学校 21.4	小学校 14.3	2.1	●チャプチェについて・・・チャプチェは韓国家庭料理やおもてなし料理として親しまれている一品です。日本では、「春雨炒め」に近い料理です。野菜や肉を炒め合わせ甘辛い味付けなのが特徴です。和食との違いを楽しみながら食べてみてください。	
25	木	ごはん		ぶた に く 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 つくね あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しろねぎ ごぼう もやし	こめ さとう	あぶら ドレッシング	小学校 636	小学校 27.6	小学校 18.1	2.2	●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、緑黄色野菜に分類される野菜で、カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄分を含んでおり、積極的に食べたい野菜のひとつです。今日は、だしのうま味で優しく煮た煮びたしで提供しています。	
26	金	わかめ ごはん		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		えてかれい どうふ みそ ロースハム	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	小学校 618	小学校 25.7	小学校 16.8	2.6	★環食献立★・・・今日の環食献立は、おいしく食べて食品ロスを減らすことを目標に、頭まで食べられるかれいのから揚げにしました。油でじっくり揚げているのでカリカリに仕上がります。学校給食を参考に、家庭でも環境にやさしい食生活を心がけてみましょう。	
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	しょうが だいこん えのきたけ もやし たまねぎ たけのこ	こめ でんぶん さとう	あぶら	小学校 608	小学校 22.0	小学校 19.1	2.3	●牛肉について・・・牛肉は、体をつくるもとになるたんぱく質や、貧血を予防する働きのある鉄分を含む食材です。今日は、鳥取県産の牛も肉をピーマンやたけのこと一緒にみそ炒めにしました。給食を食べて元気に夏本番を迎えましょう！	
30	火	だい せん こむぎ 大山小麦 コッペパン		わか どり に く 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 トマト にんじん	はくさい にんにく たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも こめコマロニ さとう	ノンエッグマヨネーズ オリーブあぶら	小学校 627	小学校 25.2	小学校 26.0	2.9	●ミネストローネについて・・・野菜を入れた具だくさんのスープのことをミネストローネと言います。イタリアでは古くから家庭料理として食べられてきました。トマトをベースにしているので、血のめぐりをよくするリコピンが含まれています。	

※太字の食材は鹿野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。