



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				 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	
							だいぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だいぐん 第4群	だいぐん 第5群	だいぐん 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	ぎゆにゆう	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	こめ でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	小学校 645 中学校 746	小学校 25.5 中学校 29.6	小学校 18.6 中学校 20.9	小学校 2.0 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	とうにゆう おから	ぎゆにゆう	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	642 727	17.5 20.2	25.2 26.9	2.6 3.2	★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。	
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	シークワーサータルト (中)	ぶたにく とりにく	ぎゆにゆう 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	こめ こんにやく さとう シークワーサータルト (中)	あぶら	583 758	25.4 29.0	15.8 21.2	2.2 2.5	●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。
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	シークワーサータルト (小)	さけ あつあげ みそ	ぎゆにゆう	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 シークワーサータルト (小)	あぶら	694 中学校の給食はありません	25.8	21.2	2.1	★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	ぎゆにゆう	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 オリーブあぶら	642 中学校の給食はありません	22.3	21.4	1.9
8	月	上寺地緑米 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	さば ぶたにく みそ	ぎゆにゆう	にんじん えだまめ きゅうり	しょうが だいこん キャベツ	こめ みどりまい でんぶん こむぎこ こんにやく さとう	あぶら	675 787	26.4 30.5	19.8 22.8	2.1 2.5	★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。
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	ぎゆにゆう	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 マーメレードジャム	オリーブあぶら	573 682	25.1 29.5	21.3 24.5	3.0 3.7	●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、マーメレードジャムや、しょうがなどでつくったたれに漬けて焼いたマーメレードチキンです。
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	さわら とうふ ぎゅうにく	ぎゆにゆう わかめ	にんじん アスパラガス	たまねぎ しろねぎ ごぼう	こめ こんにやく さとう しおこうじ	あぶら	577 667	23.9 27.6	14.1 15.8	1.9 2.6	★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。
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	ぶたにく チキンハム	ぎゆにゆう	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	こめ ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら	573 663	23.8 27.4	12.2 13.3	2.3 2.7	●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が特徴です。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。
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	とうにゆう ぶたにく ぶたレバー	とうにゆう ぶたにく ぶたレバー	ぎゆにゆう	にんじん アスパラガス パイナップル とうもろこし	たまねぎ にんにく たまねぎ もも	こめ 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	731 851	20.3 23.5	21.0 24.4	2.2 2.6	●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。
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 ぎゅうにく ぶたにく みそ	なっとう ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゆにゆう かまぼこ ロースハム 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	こめ でんぶん さとう	あぶら	667 769	24.9 28.3	23.3 26.4	2.0 2.6	●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。

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				 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	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが たまねぎ だいこん	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら	609	23.6	16.4	2.1		
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 にんにく ごぼう	たまねぎ もやし きくらげ キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら	635	26.1	16.5	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 ご飯		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 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　くろまい さとう ふ こんにゃく	あぶら	587	24.6	15.1	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と直接つな 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	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	596	21.5	17.5	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	たまねぎ グリーンピース キャベツ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら パンこ　こめこ	686	19.4	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	にんじん にら	たまねぎ もやし きくらげ	こめ こむぎこ はるさめ	ごまあぶら でんぶん	607	21.6	14.3	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	ご飯		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	キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ さとう でんぶん	あぶら	636	27.9	18.2	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 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	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	613	25.5	16.7	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、かれいのから揚げです。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 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 たまねぎ	こめ さとう	あぶら	607	21.7	18.8	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	こめ 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)	630	25.1	26.0	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」「給食レシビ」がご覧いただけます。