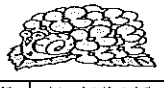
2012年　6月　学校給食予定献立表　その１

鳥取市立鹿野学校給食センター

よくかんで食べよう！

6月は、歯の衛生週間(4日～10日)があります。かみかみ献立を取り入れました。よく噛んで食べましょう。



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートその他	主に体の組織をつくる 1群 主にたん白質 角・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に脂質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油類	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
1	金	新たまねぎは、いろいろな料理に使われます。豊野町産のたまねぎでしょうゆ味のたまねぎソースをつくり、豚肉にかけました。	ゆかりご飯		豚肉のたまねぎソース	魚そうめんのすまし汁 ごぼうナッツ		ぶたにく とうふ たまご いとよりだい	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら くるみ アーモンド ピーナッツ	にんじん ねぎ ゆかり	たまねぎ しめじ ごぼう	小学校 669 中学校 800	27.1 32.3	310 333	3.3 3.9
4	月	コールスローサラダとは、きゃべつをドレッシングで和えたサラダです。新鮮な野菜をたっぷり食べてください。	コッペパン		ハンバーグ デミグラスソース	ポタージュスープ コールスローサラダ		ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	こむぎこ さとう じゃがいも	バター ドレッシング	グリンピース トマト にんじん	たまねぎ しめじ コーン きゅうり きゃべつ	713 819	28.5 29.8	403 451	3.4 4.0
5	火	あごは今が旬の魚です。海藻を身にまぶすように浸くことから「藻魚」とも言います。今日は、あごにごまをつけて揚げました。	ご飯		あごのごまフライ	豆腐とわかめのすまし汁 切干大根の黄物		とびうお とうふ たまご もくわ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ さとう	あぶら ごま	にんじん ねぎ グリンピース	たまねぎ えのきだけ きりぼしだいこん しいたけ	626 718	26.7 28.9	357 389	2.5 2.8
6	水	給食で使用しているみそは、屋野町内の麦工房でつくられています。みそ汁のほかにも、たれや炒め物、酢の物の隠し味にも使っています。	ご飯		若鶏肉の梅焼き	にらたまみそ汁 五目豆	ふりかけ	とりこく たまご だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう		こな こんじん いんげん	たまねぎ しめじ れんこん うめ	616 739	29.1 34.6	382 405	3.4 4.0
7	木	あじは今が旬の魚で、今月の給食に多く入っています。きょうは山陰沖で水揚げされたあじを使ってカレー揚げにしました。	麦ご飯		あじのカレー揚げ	筑前煮 ほうれんそうのごま酢和え		あじ とりにく	ぎゅうにゅう	こめ こんにゃく こむぎこ むぎ でんぷん じゃがいも さといも さとう	あぶら ごま	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ きゅうり もやし	609 711	27.6 30.6	318 340	1.7 2.0
8	金	新じゃがいもの季節になりました。新じゃがいもは、皮がうすくてやわらかく、ほくほくとしています。今日は肉じゃがにしました。	ご飯		さばのしょうが焼き	大根の梅肉和え		さば ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにゃく	あぶら ドレッシング	こんじん	たまねぎ えだまめ うめ きゅうり だいこん しょうが	653 782	29.4 35.0	285 295	2.4 2.8
11	月	ミネストローネは、イタリア語で「具たくさん」「ごちゃ混ぜ」という意味です。旬の野菜がたくさん入ったスープです。	パイン入り 米粉パン		さけのチーズフライ	ミネストローネ アスパラガスのソテー		さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	こめこパン じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ シメジたく きゅうり きゃべつ コーン パイナップル	656 804	27.8 33.8	327 354	3.2 3.8
12	火	メロンは高級品でも多くつくられている果物です。高級産のペルルメロンは、甘くていい香りがします。	ご飯		いかのねぎ焼き	新じゃがいものそぼろ煮 いんげんのごま和え	メロン	いか ぎゅうにく うずら たまご	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ えだまめ きゃべつ もやし メロン うめ にんにく	678 820	29.3 35.1	326 353	2.3 2.7
13	水	高級品で多くつくられている白ねぎとあご竹輪を一口サイズに切って、ゆかりの衣をつけて揚げました。	発芽玄米ご飯		白ねぎとあご竹輪の二色揚げ	やばのすまし汁 アスパラガスと竹輪のみそ炒め		あごちくわ とうふ なば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こめ まつばげんきい こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	ねぎ にんじん アスパラガス	たけのこ たまねぎ えのきだけ にんにく きゃべつ しろねぎ	645 760	27.1 32.6	322 352	2.9 3.3
14	木	高級品で水揚げされたあごをすり身にし、だんごを作ってお汁に入れました。屋野町産のみそとしょうがをかくし味に入れました。	ご飯		信田煮	あご団子汁 ほうれんそうのアーモンド和え		とりこく とびうお みそ とうふ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん ん	アーモンド	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが えのきだけ ごぼう きゃべつ	606 715	26.1 30.7	364 395	3.2 3.6
15	金	えだまめは、大豆になる前に収穫したものです。ビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。今日はちりめんじゃこと炊き込みご飯です。	枝豆ごはん		いわしのかば焼き	にら豚汁 小松菜のツナ炒め		いわし かば ぶたにく まぐろ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	ねぎ こな にんじん アスパラガス こまつな	たけのこ しょうが たまねぎ ごぼう しめじ きゅうり にんにくきゃべつ	655 780	31.2 36.1	363 393	3.1 3.7

2012年　6月　学校給食予定献立表　その２

鳥取市立鹿野学校給食センター

よくかんで食べよう！

日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザートその他	主に体の組織をつくる 1群 主にたん白質 角・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に脂質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主にエネルギーになる 5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油類	主に体の調子を整える 3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	エネルギー キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
18	月	アスパラガスは春が旬の野菜です。給食では5月から7月にかけ、高級産のものをたくさん使っています。今日は手作りのグラタンです。	米粉パン		アスパラガスのグラタン	野菜スープ シーフードサラダ	梅ゼリー	とりにく えび いか	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	こめこ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	小学校 684 中学校 799	33.4 39.4	386 427	3.6 4.2
19 ニコニコ 朝ごはん	火	毎月19日は食育の日です。今日は高級市の小中学生が高級市浜坂産のきゅうりを使った料理を食べます。	ご飯		あごのココロコさつま揚げ	新じゃがいもとわかめのみそ汁 きゅうりの春雨サラダ		とびうお あぶらあげ みそ たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えのきだけ きゅうり もやし	658 799	28.0 33.4	300 326	2.7 3.3
20	水	もずくのめめりの正体は食物繊維です。おなかの調子を整える働きがあります。今日は、浜坂産のもずくを汁にいれました。	カリカリ梅ご飯		若鶏肉のみそだれかけ	もずく汁 きんぴらごぼう		とりにく とうふ みそ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	こめ さとう でんぷん こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん ねぎ いんげん	しめじ ごぼう しょうが うめ	580 692	26.7 31.5	311 335	3.3 3.9
21	木	今日のあじフライは青じそがはいった衣をつけて油で揚げました。青じそはさわやかな緑色と、香りが特徴です。	ご飯		あじの青じそフライ	厚揚げのみそ汁 いんげんのみそ炒め		あじ たまご あつあげ ぶたにく みそ たまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら	おおじそ にんじん いんげん ごまつな	たまねぎ えのきだけ きゃべつ	646 754	30.6 34.9	391 434	2.7 3.2
22	金	今日のカレーは、シーフードカレーです。えび、いか、ほたて貝が入っています。いかは、高級産で水揚げされたものです。	麦ご飯		ポークウインナー	シーフードカレー らっきょうサラダ		ウインナー えび ほたて いか ちまめご	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	こんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり しょうが りんご らっきょう えだまめ	640 790	23.6 28.9	280 296	2.6 4.1
25	月	コロコロサラダは、大豆や枝豆のほかにもコロコロサイズに切ったきゅうりやにんじんが入っています。はしを上手に使って食べましょう。	ツイストパン		鶏肉のらっきょうソースかけ	アスパラガスの米粉シチュー コロコロサラダ		ぶたにく ウインナー ハム だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	こむぎこ さとう じゃがいも でんぷん	ごまあぶら	にんじん アスパラガス	らっきょう たまねぎ コーン きゅうり えだまめ	675 803	30.9 37.6	381 406	6.2 7.7
26	火	旬の魚類「びわ」は、ビタミンAが豊富に含まれています。実は高にも使用されます。おへそ部からむくと皮がきれいにむけます。	ご飯		あじの梅みそ焼き	きゃべつと豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮	びわ	あじ だいず あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ さとう	あぶら	にんじん いんげん えおじそ	きゃべつ たまねぎ えのきだけ しいたけ びわ うめ	580 676	26.0 28.7	368 398	2.6 3.2
27	水	今日のご飯はグリンピースがはいった炊き込みごはんです。グリンピースはえんどうの1種で、実の部分を食べます。今が旬の食べ物です。	豆ご飯		若鶏肉の唐揚げ	ほうれんそうと大豆もやしのみそ汁 たこときゅうりの酢の物		とりにく とうふ たこ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ でんぷん さとう はるさめ	あぶら ごま	グルんピース ほうれんそう にんじん	もやし しめじ しょうが にんにく きゅうり	639 764	26.9 31.7	310 330	3.3 3.8
28 ニコニコ 朝ごはん	木	かみかみ献立の日です。するめを和え物に入れて、よく噛むようにしました。30回噛むといいといわれています。	麦ご飯		さばの塩焼き	かきたま汁 ほうれんそうのするめ和え		さば たまご ねば するめ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら	こまつな にんじん ほうれんそう	えのきだけ きゅうり	568 685	28.3 34.4	297 323	2.5 2.8
29	金	新じゃがの入ったみそ汁です。給食のみそ汁は山陰近海で水揚げされた煮干しでだしをとり、屋野町産のみそを使用しています。	ご飯		かみかみ牛肉	じゃがいものみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		ぎゅうにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら アーモンド	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ きゃべつ きゅうり にんにく しそのみ	706 858	30.4 36.3	305 329	2.4 2.9

太字は、屋野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。