

平成24年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価			
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の働きをととのえる		おもにエネルギーになる					
								1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海産）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・豆類）	6群（油脂）				
1	金	もうすぐ梅雨の季節がやってきます。この時期は、肌寒かったり、蒸し暑かったり、体調を崩しやすくなります。またカビや細菌が増殖しやすいので、食品や環境の衛生管理には、充分に気をつけましょう。 栄養をしっかりとして、元気に楽しい気分です梅雨を乗り越えたいですね♪	ご飯		いわしの かば焼き	もずく汁 にらのツナ和え		いわし かまぼこ シーチキン	ぎゅうにゅう もずく	にんじん はねぎ にら	しょうが コーン たまねぎ えのき きゃべつ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 673	26.8	296	1.9
4	月	★6月4日は「虫歯予防～」 強く丈夫な歯をつくるためには、しっかり磨くだけでなく、よくかんで食べる、カルシウムを積極的にとる、バランスよく食べるなど、食事の面もとても大切です。特にかむことは、あごの発達を強化し、丈夫な歯や歯茎をつくります。また唾液の分泌をよくして、虫歯を予防します。 歯は一生の宝物です。『80歳で20本の自分の歯』を目標に、大切にしましょう。	ご飯		豚肉とごぼうの かみかみ和え	とうふとわかめのみそ汁 おからサラダ		ぶたにく みそ とうふ ハム おから たまご	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	ごはん さとう でんぶん	あぶら アーモンド マヨネーズ	710	27.0	323	2.3
5	火		ご飯		トマトソース 入りオムレツ	シーフードカレー ほうれん草のソティー		たまご ベーコン キンググリッパ ほたてがいか いか	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	えだまめ しめじ にんにく きゃべつ しょうが たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	683	27.4	300	3
6	水	★よくかんで食べよう！ よくかんで食べる効果を『卑弥呼の歯がいーぜ』で覚えましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、『こ』言葉をはっきりする、『の』脳の発達が良くなる、『は』歯の病気予防、『が』がんの予防、『い』胃腸快調、『ぜ』全力投球です。こんなにたくさんいいことがあるんですよ。	米粉パン		ホトといかの プオソール	アスパラのスパゲティ あじさいゼリー		いか ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト アスパラガス にんじん	きゅうり たまねぎ しめじ にんにく	こめこパン セリー でんぶん ナタデココ こむぎこ スパゲティ じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	683	26.5	281	2.3
7	木		あかね ご飯		さばの みりん焼き	肉じゃが 小松菜の炒め物		さば ぶたにく さくらえび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ きゃべつ	ごはん こんにゃく さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	643	25.4	318	2.4
8	金	 6月は食育月間です。食生活の乱れ、生活習慣病の増加、食の安全など、『食』をめぐる問題が生じています。『食』は生きる上の基本です。食生活を見直し、改めて『食』の大切さを考えてみましょう。	カラフル ピラフ		野菜の ハンバーグ	きゃべつのコンソメスープ 海そうサラダ		とりにく ハム ぶたにく きゅうにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	ピーマン パセリ はねぎ にんじん アスパラガス	たまねぎ だけのこ きゃべつ きゅうり	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら バター	646	31.0	297	2.8
11	月	★梅干について 昔から食薬として大切にされてきた梅干。殺菌、整腸、疲労回復、老化防止、食欲増進に効果があるクエン酸が多く含まれています。 今日は、若鶏肉を梅でさっぱりした味に焼き上げました。	ご飯		鶏肉の 梅肉焼き	チンゲンサイのみそ汁 高野どうふの五目煮	そらめめ	とりにく みそ こうやどうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンさい にんじん	たまねぎ だけのこ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも ぶ こんにゃく	あぶら	670	29.9	297	2.6
12	火	★中華料理 今日は中国で生まれた中華料理の献立です。料理の文化は、それぞれの気候や風土、国の文化に合わせて進展してきました。6000年の歴史をもつ中国では食文化の歴史も深く、健康を守る多くの料理を生み出してきました。	ご飯		はるまき	中華スープ チンジャオロース		はるまき ベーコン きゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンさい ピーマン	コーン しょうが えのき だけのこ たまねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	あぶら	697	23.4	269	2.2
13	水	★ていねいに手を洗おう！ 手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て指の間や手の平までていねいに洗いましょう。	コッペパン		チリコン カーン	しめじとたまねぎの鶏スープ コールスローサラダ		だいす ハム ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく コーン しめじ きゃべつ	パン でんぶん	あぶら ドレッシング	583	28.1	348	2.7
14	木	★きゅうりについて 語源は『黄瓜』で、普段食べている緑色のものは、黄色く熟れる前の未熟果です。成分の95%が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。 カリウムには、利尿作用があり、むくみやだるさを解消してくれます。	ご飯		あじの 南蛮漬け	とうふのすまし汁 はりはり和え		あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん はねぎ	たまねぎ きゅうり えのき たくあん きゃべつ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	649	25.3	336	2.7
15	金	★豚肉について 豚肉には、疲労回復効果があり、イライラを防ぐビタミンB1がたっぷり含まれています。また、良質なたんぱく質も多く、卵なら2個、ご飯なら茶碗6杯分が、豚肉100g中に含まれています。	ご飯		いかの ねぎ焼き	豚汁 おからの炒り煮		いか みそ ぶたにく ちくわ あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん	にんにく えだまめ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	647	26.0	300	2

※本日は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

平成24年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！

鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	曜日	 献立の主題とメッセージ 	献立名					食べもののはたらき						栄 養 価				
			主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	
								おもに体をつくる		おもに体の働きをととのえる		おもにエネルギーになる						
							1群（肉・魚・豆・豆腐類）	2群（牛乳・小魚・海苔）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・芋類）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g		
18	月	★アスパラガス アスパラガスには、疲労回復効果のあるアスパラギン酸が含まれています。 青谷産の、新鮮でおいしいアスパラガスをサラダにします。	オムライス		（うすやき卵）	ほうれんそうのスープ アスパラサラダ	一食用 ケチャップ		とりにく たまご ベーコン シーチキン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん アスパラガス	たまねぎ きゅうり グリーンピース コーン もやし えのき しいたけ きゃべつ	ごはん さとう	あぶら ごま	637	27.5	296	3.5
19	火	★とっとりふるさと探検 毎月19日は「食育の日」です。鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいます。毎月「とっとりふるさと探検」の日に各地域で生産する食べ物を味わっています。今月は、浜坂のきゅうりの登場です。	ご飯		さばの みそたれかけ	新じゃがのチーズ煮 きゅうりの梅肉あえ		さば たまご みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	696	30.7	361	2.2	
20	水	★青谷町学校給食グループ H21年10月より、青谷町で作られた食材を学校給食に提供してくださる青谷町学校給食グループが出来ました。 私たちの町で育てられた旬の食材を、学校給食でも	米粉パン		揚げぎょうざ	焼きそば いんげんのカレーチャンプルー		ぎょうざ カリナー ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん こまつな いんげん	きゃべつ たまねぎ もやし	パン ちゅうかめん	あぶら	689	28.9	321	3.4	
21	木	どんどん取り入れています。 今月は、青谷町産のアスパラガス・たまねぎ・きゅうり・じゃがいも そらまめなどが登場します。大切に育てられた食材を味わってください。	ご飯		豚肉とアスパラの スタミナ炒め	はるさめスープ ほうれんそうの中華あえ		ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	アスパラガス ピーマン ほうれんそう ちんげんさい にんじん	たまねぎ きゅうり しめじ きゃべつ しょうが きくらげ にんにく もやし	ごはん さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	653	25.8	295	2.4	
22	金	★たまねぎ 大昔、エジプトではピラミッドの建設現場で働く人に精をつけるために「たまねぎ」が配られたという記録があります。たまねぎに多く含まれるアリシンによって、疲れをとる働きのあるビタミンB1は体内で無駄なく使われますよ。	ご飯		あじのフライ らっきょう ソースかけ	新たまねぎのみそ汁 ごもくまめ		あご だいず たまご さつまあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ いんげん	らっきょう たまねぎ しめじ	ごはん でんぶ こむぎ パンこ こんにゃく さとう	あぶら	671	28.1	316	1.9	
25	月	★じゃがいも 収穫したばかりのじゃがいもは、皮がうすく、やわらかくて、とてもおいしいです。じゃがいもは、ご飯と同じ糖質で、エネルギーは同じ量のご飯の半分です。効率よくエネルギーになるので、疲労回復に効果があります。	ご飯		いわしの みりん焼き	じゃがいものそぼろ煮 くきわかめあえ		いわし とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ きゃべつ えだまめ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも しらたき でんぶ	あぶら	697	31.1	407	2.6	
26	火	★中華丼 「八宝菜」は中華料理ですが、中華丼自体は日本生まれの中華料理風メニューなのです。昭和の初めごろ、東京の中華料理店で、お客さんから「ごはんに八宝菜をのせてくれ。」・・・と頼まれて作ったのがきっかけだったそうです。	ご飯		中華丼の具	キムチスープ メロン入りフルーツポンチ		ぶたにく とうふ いか かまぼこ うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい にら	しょうが みかん たまねぎ もも きくらげ パイン きゃべつ メロン	ごはん サイダー さとう でんぶ はちみつ	ごまあぶら	644	26.2	326	2.3	
27	水	★わかめ わかめは「若さ」に通じるとされ、漢字で「若布」と書かれることがあります。カルシウムなどミネラルが豊富で、からだの抵抗力を強める成分もあります。ツナの和風サラダにわかめが入っていますよ。	コッペパン		とっとりっ子 コロッケ	夏野菜のカレースープ ツナの和風サラダ		とっとりっ子 ぶたにく シーチキン	ぎゅうにゅう かいそう	トマト ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ きゅうり なす きゃべつ にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	あぶら	623	24.8	302	2.8	
28	木	★かみかみご飯（発芽玄米入り） 玄米を1～2日ほどぬるま湯に入れて発芽させたものが発芽玄米です。白米より栄養価が高い玄米よりもさらに栄養豊富で、消化も味もいいです。よくかんで食べてみましょう。甘い味がわかりますよ。	かみかみ ご飯		三色 エッグ	ワンタンスープ マーボーなす		たまご みそ ハム ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	パセリ はねぎ にんじん ちんげんさい ピーマン	コーン しめじ もやし しょうが しいたけ なす	ごはん でんぶ さとう はつがげんまい ワンタンかわ	ごまあぶら あぶら	650	25.2	280	2.4	
29	金	★ごぼうについて 今から千年ほど前の平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていました。平安時代の終わりのころから、日本では野菜として作られるようになりまし た。面白いのは、ごぼうを料理として日常的に食べるのは日本人だけなので	ご飯		キスフライ 甘酢かけ	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら		きす あぶらあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん はねぎ いんげん	にんにく たまねぎ ごぼう セロリ	ごはん でんぶ パンこ こんにゃく さとう じゃがいも	あぶら ごま	684	25.6	327	2	
													805	29.4	347	2.3		

※★字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。