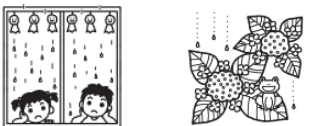


平成24年			6月 予定献立表				今月のめあて		よくかんで食べよう		鳥取市立佐治学校給食センター							
給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩 分
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		キロ カロリー	グラム	ミリグラム	グラム
									魚・肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類	小 中	小 中	小 中	小 中
	1	金	小松菜について 小松菜の栄養価は、カロチン、ビタミンB1、カルシウム、鉄、食物繊維などが豊富です。ほうれんそうに比べてシュウ酸が少ないので、下茹でをしなくて調理が手軽にできます。	むぎ はん 麦ご飯		ごぼうコロッケ	コンソメスープ こまつな 小松菜の アーモンド和え	なし しんせつ 梨(新雪)	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	しめじ もやし なし	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	666 809	18.5 22.1	339 362	1.8 2.4
小学 校	4	月	歯の衛生週間について(6月4日～10日) 歯は一生の宝です。食べるということは、私たちの生命にとって欠かすことのできない大切なことであり、その大切な働きを口、歯、あごが受け持っているのです。日ごろからカルシウムの多い食事をしたり、意識してよく噛む習慣を身につけて丈夫な歯をつくるように心がけましょう。	はん ご飯		ぶたにく こうそうや 豚肉の香草焼き	ほうれんそうの みそ汁 れんこんのきんぴら		ぶたにく あつあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	パセリ ほうれんそう にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ れんこん	こめ こむぎこ こんにやく さとう	バター サラダあぶら ごま	680 824	28.8 34.1	362 388	2.2 2.6
	5	火		むぎ はん 麦ご飯		きすの あお 青のりフライ	しん 新じゃがのそぼろ煮 ばいにくあ キャベツの梅肉和え		きす ぎゅうにく たまご とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	たけのこ しめじ キャベツ たまねぎ うめ	こめ むぎ じゃがいも いとこんにやく さとう	あぶら	704 916	27.9 37.4	306 334	2.0 2.8
	6	水	あごのつみれ汁 とびうおのことを鳥取県では、「あご」ともいいます。海面を飛ぶように泳ぐ魚で、山陰沖でよく捕れます。脂身も少なくあっさりとした魚です。いま いちばんおと じ き み まる だんごじる 今が一番多く取れる時期で、あごのすり身を丸くした団子汁です。	めし すし飯		てま 手巻きの具	あごのつみれ汁 ぶたにく 豚肉と チンゲンサイ煮		みぞ ウインナー たまご カニスツチク ぶたにく とびうお とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ チンゲンサイ ピーマン	しょうが えのき にんにく もやし	こめ さとう じゃがいもでんぶ	サラダあぶら	673 760	34.6 38.6	397 413	3.0 3.6
	7	木	海そうについて ひじき、もずく、わかめなどの海そうにはミネラル(カルシウム、カリウム、ナトリウムなど)が含まれています。しかし、暑いと汗とともにミネラルが失われてしまいます。毎日の食事でとることが大切です。	コッペパン		とうふ 豆腐バーグの ソースかけ	コーンポタージュ かい 海そうサラダ	りんご&マーガリン (小学校のみ)	ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん さやえんどう パセリ	エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり	こむぎこ じゃがいも りんご&マーガリン	サラダあぶら ドレッシング	894 1033	60.5 70.7	708 771	5.3 6.7
	8	金	さやえんどうについて さやえんどうは、旬が4月から6月です。お互いにふれあうと「キュツ」と絹ずれの音がするので別名「きぬさや」とも言います。ビタミンB1、B2、Cが多く、体の調子を整えてくれます。	むぎ はん 麦ご飯		かみかみ牛肉	えんどうとたまごの すまし汁 いた もの アスパラの炒め物		ぎゅうにく みぞ たまご ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやえんどう アスパラガス にんじん	にんにく しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら アーモンド	680 811	30.8 36	883 344	2.2 2.7
	11	月	入梅について 6月は「入梅」です。その字のとおり梅雨の季節に入るという意味があります。梅雨の語源は、梅の実が熟す頃という説やこの時期は“毎”日のように雨が降るから「梅」という字が当てられたという説などがあります。	はん ご飯		あまず あじの甘酢漬け	そらまめのみそ汁 きりぼしだいこんぶくに 切干大根の含め煮		あじ あつあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	たまねぎ こらまめ きりぼしいこん	こめ じゃがいもでんぶ さとう ふ	あぶら	643 769	26.4 30.1	363 399	2.2 2.8
	12	火		むぎ はん 麦ご飯		コーンしゅうまい	はっぱうさい 八宝菜 ちゅうか 中華サラダ	メロン	ぶたにく いか えび たまご ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう きゅうり	しょうが たまねぎ たけのこ メロン きゅうり	こめ むぎ はるさめ じゃがいもでんぶ さとう	サラダあぶら	690 854	28.5 35.1	303 326	1.9 2.3
	13	水	ほうれん草について ほうれん草は色のこい野菜の仲間です。血のもとになる鉄分や丈夫な骨をつくったりイライラを抑える働きのあるカルシウムが多く含まれています。	ごもく はん 五目ご飯		あごのフライ	ゆばのすまし汁 ほうれんそうの炒め		とりにく とびうお とうふ たまご ウインナー ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ねぎ ほうれんそう	ほししいたけ えのき レタス	こめ さとう こむぎ ばんこ	サラダあぶら	663 757	33.7 37.5	326 350	3.6 4.3
	14	木	らっきょうについて 今日のサラダにはらっきょうが入っています。鳥取市福部町はらっきょうの産地として有名です。特に砂丘らっきょうは身がしまっていて食感がよいのが特徴です。	こめこ 米粉パン		ミートローフ	きのこ スープスパゲティ らっきょうサラダ		ぎゅうにく ぶたにく とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	グリンピース にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく きゅうり らっきょう	こめこ ばんこ さとう スパゲティ		762 898	38.6 44.9	394 431	4.2 5.0
	15	金	じゃがいもについて 収穫されたばかりのじゃがいも「新じゃが」が出回る季節になりました。新じゃがは、皮がうすくてやわらかいです。今日はじゃがいものきんぴらにしました。	むぎ はん 麦ご飯		わかどりにく 若鶏肉の て や 照り焼き	とうふ 豆腐のみそ汁 じゃがいものきんぴら		とりにく とうふ みぞ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも くるみ	あぶら	678 813	25.3 29.8	300 318	2.4 3.2

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。

平成24年



6月 予定献立表



今月のめあて

よくかんで食べよう

鳥取市立佐治学校給食センター

給食中止	日	曜日	献立や食品のメッセージ	こ ん だ て め い					食 べ 物 の は た ら き						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリグラム	塩 分 グラム
				主 食	牛 乳	主 菜	副 菜	デザート その他	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小 中	小 中	小 中	小 中
									魚、肉、たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 果物	こく類・いも類 さとう・菓子	油 類				
	18	月	キャベツについて キャベツには、胃や腸の働きを活発にする「キャベツ」という成分が 含まれています。今日はキャベツのおかか炒めにしました。	うめ 梅ちりご飯		しのだに 信田煮	ぶたじる 豚汁 キャベツの おかか炒め		あぶらあげ ぶたにく みぞ するめ はなかつお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ 豚うれんどう	たまねぎ えのき キャベツ うめ	こめ さとう じゃがいも		602 722	24.5 29.5	336 354	3.6 4.0
	19	火	～6月は「食育」月間です～ 毎月19日は「食育の日」です。「とっとりふるさと探検」として 各地域で収穫される食材を給食に使用しています。今日は、 鳥取市浜坂で収穫された「きゅうり」を酢の物にしました。	むぎ 麦ご飯		あごの さつまあげ	もずくのすまし汁 きゅうりの酢の物		とびうお かまぼこ たまご ささみ みぞ あつあげ	ぎゅうにゅう のり もずく	にんじん 豚うれんどう アスパラガス	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ むぎ ばんこ さとう	サラダあぶら	643 813	30.8 42.4	347 551	2.0 4.7
	20	水	衛生に気をつけて食事をしよう！ 梅雨の季節になります。雨が降り続き湿度が高くなり、気温も上昇す ると食中毒が発生しやすくなります。いつも以上に手洗いや身の回 りを清潔に楽しく食事をしましょう。	むぎ 麦ご飯		ミンチカツ	たまねぎのみそ汁 おからの炒り煮		あぶらあげ みぞ おから ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ もやし ごぼう しめじ	こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら	647 772	20.2 24	304 329	2.3 2.8
	21	木	りんごについて りんごには、コレステロールを体の中に出す働きのある水溶性の 食物繊維「ペクチン」や食欲増進効果のあるリンゴ酸やクエン酸が 多く含まれています。今日は、アップルソースかけにしました。	ツイストパン		わかどりにく 若鶏肉のアップル ソースかけ	クリームシチュー フレンチ ドレッシングあえ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン ほしぶどう	こむぎこ じゃがいもでんぶ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	770 910	32.5 37.8	406 437	2.6 3.2
	22	金	いわしについて いわしのような青背の魚には、血液をさらさらにしてくれる成分が含まれ ています。今日は、ワントンの中に入っています。	むぎ 麦ご飯		ビビンバの具	いわしワントンスープ ごぼうナッツ		ぎゅうにく たまご いわし	ぎゅうにゅう	豚うれんどう にんじん	しょうが にんにく ぜんまい もやし たまねぎ たけのこ ごぼう	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら アーモンド くるみ	706 830	25.7 29.7	315 334	2.8 3.1
	25	月	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がたくさん 含まれていて、ご飯やパンなどが体内でエネルギーになるのを 助ける働きがあります。今日は、豚ひき肉を使用しています。	はん ご飯		さけのらっきょう ソース焼き	わかめのみそ汁 さやいんげんと ひき肉煮		さけ あつあげ みぞ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん ねぎ さやいんげん	コーン キャベツ たまねぎ もやし らっきょう しょうが エリンギ	こめ さとう	マヨネーズ サラダあぶら	595 732	27.8 33.4	342 377	2.3 2.7
	26	火	よくかんで食べましょう！ よくかむことは、消化を助けて栄養素の吸収をよくするほか、脳に刺激を与 えて活性化したり、あごや歯を丈夫にするなどの効果があります。 一口30回を目標にかむようにしてみましょう。	むぎ 麦ご飯		かみかみ天ぷら	しんにく ピリ辛肉じゃが もやしのみそ炒め		ぎゅうにく がんもどき しらすぼし みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ	にんにく たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	690 817	25.9 31.1	348 385	3.3 4.2
	27	水	びわについて 今が旬の「びわ」は、ビタミンAが豊富に含まれている果物です。 葉は薬にも使用されます。今日は、デザートとして冷たくおいしい 「びわゼリー」を使用しました。	むぎ 麦ご飯		ドライカレー	チンゲンサイのスー プ イタリアンサラダ	びわゼリー 	ぎゅうにく ぶたにく いか ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン アスパラガス	にんにく たまねぎ もやし	こめ むぎ じゃがいも びわゼリー	サラダあぶら ドレッシング	737 871	26.7 31.9	302 322	3.0 3.5
	28	木	「たまねぎ」について 新たなたまねぎの季節になりました。たまねぎには、免疫力を高めたり、 ビタミンB1の吸収をよくします。また、血液をさらさらにする効果も あり、生で食べる方がより効果的です。	レーズンパン		ミートボールの ケチャップがらめ	やさい 野菜のスープ ひじき ドレッシングあえ		ミートボール ウインナー たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう	キャベツ たまねぎ きゅうり コーン	こむぎこ さとう	ドレッシング	663 799	54.9 66.0	357 385	3.7 4.4
	29	金	梅について 6月頃に降り続く長雨を「梅の雨」とかいて『梅雨』といいます。ちょう どその頃、梅が実をつけるからです。今日は、梅の季節にちなんで、 いわしの梅煮です。	むぎ 麦ご飯		いわしの梅煮	しる にらたまのみそ汁 だいず 大豆とこんぶ煮		いわし たまご さつまあげ とうふ だいず みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら	たけのこ	こめ むぎ じゃがいもでんぶ こんにやく さとう		656 758	30.4 33.8	537 565	2.8 3.3

☆太字の食材は佐治町の産物です。収穫状況など都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。給食に使用する鶏肉・豚肉・牛肉は県内産です。