

平成28年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	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)				
1 水	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。	大山小麦 コッペパン		ポトトイカの ブロッコリー	塩麹スープ ゆでブロッコリー		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 ズッキーナ	たまご さば わかめ きゅうり	パン さとう ごま油 オリーブあぶら	あぶら	小学校 663	25.9	312	2.9
2 木	梅雨の季節がやってきました。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。栄養をしっかりとって、元気に楽しい気分で梅雨を乗り越えたいですね♪	ご飯		さばの みりん焼き	わかめのすまし汁 じゃがいもきんぴら	キャラメル プリン	さば あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	えだまめ たまご	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう プリン	あぶら	758	31.9	373	2.5
3 金	★6月4日は「虫歯予防～」 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します。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。	ジオパーク おこわ		ソイチキン ヒカタ	菁谷ようこそ汁 若竹煮		いか たまご あごちくわ みそ だいず とうにゅう とりこく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ はねぎ いんげん	コーン ごぼう エリンギ たけのこ グリーンピース しめじ	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	あぶら	655	31.7	330	2.6
6 月	★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んできました。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		はまちの ココロコ さつま揚げ	中華スープ チンジャオロース		はまち ベーコン ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あさごがらし はねぎ	コーン しょうが えのき ごぼう もやし たけのこ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	717 835	30.2 35.0	263 272	2.0 2.3
7 火	★梅干 昔から生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。	ご飯		若鶏肉の 梅肉ソースかけ	チンゲンサイのみそ汁 高野どうふの五目煮		とりこく こうやどうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまご たけのこ うめ グリーンピース しょうが	ごはん さとう じゃがいも ふい こんにゃく	あぶら	679	29.9	299	2.6
8 水	★大山小麦全粒パン★ 大山山ろくの周辺地域で栽培された小麦を使用しています。品種は、ミナミノカオリという種類で、全粒粉を配合したパンです。	大山小麦全粒 コッペパン		チリコン カーン	ふわふわ卵スープ らっちゃんサラダ		だいず たこ ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	あさごがらし パセリ にんじん	たまご にんにく コーン らっきょう きゃべつ まいだけ	パン でんぶん パンこ	あぶら ごまドレッシング	549 633	24.9 28.6	256 384	3.0 3.5
9 木	★よくかんで食べよう！ 今月のめあては『よくかんで食べよう！』です。よくかんで食べる効果を『歯の健康』『脳の発達』『腸の健康』で覚えましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、	梅ご飯		信田煮	豚汁 小松菜の炒め物		しのだに ベーコン ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん こまつな	だいこん うめ ごぼう きゃべつ しめじ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	645 746	21.9 25.0	362 389	2.5 3.0
10 金	『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良くなる、『は』歯の病気を予防、『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。	ご飯		あじの 南蛮づけ	心のすまし汁 さきみとマカロニのおかかマヨ		あじ とりこく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	あさごがらし にんじん はねぎ ピーマン	たまご えのき きゃべつ しめじ	ごはん てまりひん でんぶん さとう マカロニ	あぶら マヨネーズ	691 805	26.3 30.3	276 289	2.6 3.1
13 月	★ごぼう 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。平安時代の終わり頃から、日本では野菜として作られるようになりまし面白のは、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す。	ご飯		豚肉とごぼう のかみかみ つくね	新じゃがのみそ汁 じゃこおひたし	フルーツ ゼリー	ぶたにく とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	ほうれんどう にんじん はねぎ	しょうが たまご きゃべつ パイン もも みかん	ごはん ゼリーの素 さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら	700	25.1	340	1.9
14 火	★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		さばの ごまみそかけ	新じゃがのチーズ煮 きゅうりの梅肉あえ		さば みそ とりこく あつあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんどう にんじん トマト	しょうが えだまめ もやし うめ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	702 817	31.2 36.2	360 388	2.4 2.9
15 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。	米粉パン		かぼちゃ サンドフライ	焼きそば いんげんのカレー炒め		ぶたにく ウィンナー かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおりの	こまつな にんじん いんげん	たまご きゃべつ もやし	パン ちゅうかめん ごま	あぶら	733 870	29.7 35.0	343 370	2.8 3.3

★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、やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。 ★本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。

平成28年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！

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 Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							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)								
16 木	★納豆 納豆の原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。今回は、中部の味「スタミナ納豆」で登場します！	ご飯	スタミナ納豆	沢煮椀	しらすのツルツル炒め	とりこ なっとう あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ コーン	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	632 733	26.7 30.8	335 358	1.6 1.9	
17 金	★とっとりふるさと探検(毎月19日は食育の日) 鳥取市の学校給食では、地産地消に取り組んでいて、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います。今月は、気高町の「酒ノ津わかめ」の登場です。	ご飯	あごフライ	ようこそ豆乳カレー	酒ノ津わかめサラダ	とびうお ツナ たまご ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん	たまねぎ じゃがいも エリンギ にんにく グリーンピース コーン	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	757 875	31.0 34.2	290 303	2.8 3.2	
20 月	★トマト 原産地は南米のアンデス山脈です。日本には、江戸時代にオランダ人により長崎に伝えられました。語源は、メキシコのアステカ文明が繁栄していた頃に「トマトル」と名づけて栽培したことからきています。	ご飯	若鶏のトマトソースかけ	もずく汁	うの花の炒り煮	とりこ ちくわ かまぼこ あぶらあげ おから	ぎゅうにゅう チーズ もずく	にんじん はねぎ たまねぎ あさごがとうがらし トマト パセリ	たまねぎ にんにく えだまめ しいたけ えのき さとう	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	614 712	30.2 34.9	308 326	2.2 2.6	
21 火	★あご あごは、海面を飛ぶように泳ぐことから、『飛魚』ともいいます。あごは山陰沖でよく獲れる魚です。鳥取県の特産品に、あごちくわがあります。今日は、あごのかば焼きにしました。旬の味を楽しんでください。	ご飯	あごのかば焼き	じゃがいものそぼろ煮	くわがめのきんぴら	とびうお とりこ あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう こんにゃく てんぷん こむぎこ	あぶら ごま	682 793	29.6 34.3	323 345	2.6 3.1	
22 水	★ドリームカップ献立 サッカーU-16世代の大会「U-16インターナショナルドリームカップ」がパードスタジアムで開催されます。参加国はマリ(アフリカ)・ハンガリー(ヨーロッパ)・メキシコ(北アメリカ)で参加国の料理や食材を味わいます。	コーンブレッド	フレアアサ	グァーシュ	ワカモレ	とりこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ じゃがいも さとう はちみつ	あぶら	595 682	24.2 27.8	275 287	2.2 2.6		
23 木	★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「ごはんには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 うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが はくさい たまねぎ メロン きくらげ きやべつ みかん もも パイナップル	ごはん せりー さとう でんぷん はちみつ サイダー	あぶら ごまあぶら	656 783	26.3 32.3	329 370	2.4 2.8	
24 金	★豆腐 長寿食とも言われ、昔から健康食品として食べられてきました。栄養価も高く健康維持の食品として、今は海外でも注目をあびて、和食ブームもあり、海外のスーパーで「TOFO」として売られています。	えだまめ ご飯	揚げ出し豆腐	あごのつみれ汁	栄養きんぴら	とうふ みそ ぎゅうにゅう とびうお たまご	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん たまねぎ あさごがとうがらし	たまねぎ しめじ えだまめ しょうが さとう さとう エリンギ	ごはん こんにゃく ごま あぶら さとう じゃがいも	696 815	28.9 33.5	383 416	2.1 2.4		
27 月	★なす これらが旬のなすは、90%が水分で、ほったた体を冷やしてくれたり、体内の血液循環をよくする効果があります。また、なすの紫色の皮には体の中の毒素を出してくれるポリフェノールがたっぷり含まれています。	ご飯	中華風あつやき卵	ワンタンスープ	マーボーなす	たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ かにかまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	はねぎ にら チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しめじ しょうが にんにく でんぷん	ごはん せりー さとう ワンタンかわ でんぷん	ごまあぶら あぶら	719 848	28.2 33.1	320 341	2.4 2.9	
28 火	★きゅうり 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	あじのレモンソースかけ	なすのみそ汁	きゅうりのハリハリ和え	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん たまねぎ あさごがとうがらし	たまねぎ しょうが にんにく でんぷん なす レモン きやべつ たくあん	ごはん ごま あぶら さとう	653 788	23.7 29.7	334 363	2.2 2.7		
29 水	★雑穀入りミネストローネ ミネストローネはイタリア語で『真だくさん』、『ごちゃ混ぜ』という意味で、野菜をたっぷり使い煮込んだスープです。今回は、雑穀(大麦・きび・あわ・アマランサス・ごま)も入った、真だくさんの健康スープです。	米粉パン	ジンジャーコロック	雑穀入りミネストローネ	アスパラのソテー	ウインナー コロック ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん トマト	たまねぎ じゃがいも にんにく しめじ きやべつ	ごはん ごま あぶら さとう アマランサス	728 850	30.2 35.0	307 325	2.9 3.5		
30 木	★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。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	豚肉のスタミナ炒め	はるさめスープ	切り干し大根ナムル	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう ごさかな	アスパラガス チンゲンサイ たまねぎ あさごがとうがらし	たまねぎ しょうが にんにく きくらげ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	626 750	23.0 28.0	305 322	2.3 2.7	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。