

平成25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	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		おもに体の働きをとのえる		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(糖質・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
3月	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、元気に楽しい気分が梅雨を乗り越えたいですね♪	ごはん		さばのごまみそかけ	もずく汁 にらのツナ和え		さば 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	コーン たまねぎ えのき きゃべつ	ごはん さとう ごま	あぶら	小学校592 中学校690	24.8 29.0	282 296	1.8 2.2
4火	★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。	ごはん		豚肉とごぼうのかみかみ和え	とうふのみそ汁 わかめのジュージュウ	まんてん大豆	ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	にんにく ごぼう たまねぎ きゃべつ エリンギ	ごはん さとう でんぷん	あぶら アーモンド	664 766	26.4 30.4	343 365	2.7 3
5水	★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は『歯の健康』『脳の発達』『味の発達』で実感しましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、 『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良いくなる、 『は』歯の病気予防、『か』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		ポテトとかの「パ」ソール	昆布茶のスパゲティ 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 でんぷん 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	685 826	26.5 31.6	282 297	2.3 2.7
6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は『歯の健康』『脳の発達』『味の発達』で実感しましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、 『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良いくなる、 『は』歯の病気予防、『か』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。	ごはん		いわしのみりん焼き	肉じゃが アスパラの炒め物	マンゴータゼート	いわし きゅうにく さくらえび	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	きゃべつ たまねぎ えだまめ マンゴー	ごはん でんぷん こんにゃく じゃがいも	あぶら	763	30.0	391	2.0
7金	『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良いくなる、 『は』歯の病気予防、『か』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。	ジオパークおこわ		干草焼き	ゆばのすまし汁 たけのこきんぴら		いがい とうふ いか ハム とうふちくわ たまご ゆば	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん はねぎ いんげん	ごぼう たけのこ グリーンピース たまねぎ えのき しめじ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	714	31.8	403	3.1
10月	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。	ごはん		若鶏肉の梅肉ソースかけ	チンゲンサイのみそ汁 高野とうふの五目煮	そらまめ	とりにく こうやとうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ そらまめ たけのこ グリーンピース しょうが	ごはん さとう じゃがいも ふ こんにゃく	あぶら	679 791	29.9 34.6	299 320	2.6 3.0
11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。	ごはん		パリパリはるまき	中華スープ チンジャオオロス		はるまき ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あまながとうがらし ピーマン	たまねぎ コーン しょうが えのきたけ もやし たけのこ	ごはん でんぷん じゃがいも	あぶら	677 766	24.3 27.9	262 269	2.4 2.8
12水	★大山の恵みパン★ 今年度から月一回、登場します。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、ミネモカオリという種類の全粒粉を配合したパンです。	大山の恵みパン		チリコンカーン	まいたけと卵のスープ ひじきのサラダ	ブルーベリー & マーガリン	だいず ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ひじき	あまながとうがらし パセリ にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく コーン まいたけ らっきょう きゃべつ	パン でんぷん ブルーベリージャム	あぶら マーガリン	571 650	23.3 26.7	348 374	3 3.5
13木	★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、せっけん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。	ごはん		あじの南蛮漬け	とうふのすまし汁 たくあんのはりはり和え		あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	あまながとうがらし にんじん はねぎ ピーマン	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 でんぷん	あぶら ごま	648 766	25.3 30.1	337 379	2.6 3.0
14金	★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、のりと鳥取市産の梅でマイおむすびを作ってくださいね！	ごはん		いかのねぎ焼き	豚汁 うの花の炒り煮	のりうめぼし	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 のり	はねぎ にんじん	にんにく えだまめ たいこん うめぼし 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	660 807	27.3 33.1	313 341	2.7 3.1
17月	★ようこそ茶碗蒸し 青谷ようこそ館の豆乳に卵を加え、具にはしいたけ・なると・鶏肉・糸こんにゃく・えだまめを使った、青谷学校給食センター特製の茶碗蒸しです。お楽しみに！！	あかねごはん		とっとりかき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれんそうのごま和え		たいず なると とうふちくわ たまご とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ほうれんそう	しろねぎ もやし しょうが しいたけ えだまめ	ごはん こめこ こんにゃく	あぶら ごま	723	31.5	331	2.5

※本誌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。

