

平成26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(油脂・いも類・砂糖)	6群(油脂)				
2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、元気に楽しい気分で梅雨を乗り越えたいですね♪	ごはん		チーズ入りオムレツ	シーフードカレー アスパラのソテー	オムレツ たら ほたてがいか	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト アスパラガス	えだまめ なし たまねぎ にんにく しょうが きゃべつ しめじ	ごはん じゃがいも	あぶら	小学校 682 中学校 776	27.4 30.7	296 308	2.7 3.1	
3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れます。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		さばのみりん焼き	わかめのみそ汁 じゃがいもきんぴら	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 たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	あぶら	688 804	30.6 35.8	329 352	2.4 2.9	
4水	★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れます。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。	米粉パン		ポトといかのアボソサル	昆布菜のスバゲティ かみかみあじさいゼリー	いか ベーコン ひよこめ	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 ゼリー でんぷん ナタデココ こむぎ スバゲティ さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	713 853	27.4 32.5	287 302	2.3 2.8	
5木	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。	ジオパークおこわ		ソイチキンピカタ	ゆばのすまし汁 若竹煮	いか たまご あごちくわ ゆば だいす とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ はねぎ いんげん	ごぼう コーン たまねぎ グリーンピース しめじ えのき たけのこ	ごはん さとう	あぶら	672	34.1	351	2.7	
6金	★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！！	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	だいす 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	740	31.7	329	2.2	
9月	★梅干 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。	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	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 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 こんにゃく	あぶら	679 791	29.9 34.6	299 320	2.6 3.0	
10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		揚げぎょうざ	中華スープ チンジャオロース	ぎょうざ 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 もやし たけのこ	ごはん でんぷん	あぶら	695 777	23.9 26.6	268 275	2.3 2.7	
11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、ミナミノカオリという種類の全粒粉を配合したパンです。	大山小麦全粒パン		チリコンカーン	鶏卵スープ らっちゃんサラダ	だいす たこ ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	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 しめじ らっきょう きゃべつ	パン でんぷん	あぶら マヨネーズ	589 681	25.8 29.7	334 358	2.8 3.3	
12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、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。	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 3.1	
13金	★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下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	あかねごはん		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 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	22.2 25.3	366 394	2.4 2.8	
16月	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・ほうれんそうなどが登場します。 大切に育てられた食材を味わってください。	オムライス		卵	ほうれんそうのスープ アスパラとツナの和風サラダ	とりにく たまご ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり グリーンピース もやし きゃべつ しいたけ コーン	ごはん さとう キャラメルプリンもと ホイップクリーム	あぶら	692	28.4	348	2.9	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ「ヤスマートフォンアプリ」「とっとり便利報」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

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

平成26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	たんぱく質	カルシウム	塩分
							おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーになる	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・芋類)	6群(油脂)	Kcal	g	g	g							
17 火	★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『歯の歯がいて』で 覚えましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、 『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良いなる、 『は』歯の病気の予防、『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。	ごはん		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 とりにく やさいあげ たまご	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ きゅうり えだまめ もやし うめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	702 817	31.2 36.2	360 388	2.4 2.9	
18 水	『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良いなる、 『は』歯の病気の予防、『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。	かみかみ 米粉パン		パリパリ はるまき	焼きそば いんげんのカレーチャンプルー	ナー ぶたにく かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん いんげん	たまねぎ きゃべつ もやし	こめパン ちゅうかめん	あぶら ごま	764 876	28.9 33.6	341 366	2.8 3.3	
19 木	★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、国府町の「万葉 のたまねぎ」と福部町の「らっきょう」の登場です。	ごはん		あごフライの らっきょう ソースかけ	万葉の玉姫のみそ汁 五目豆	とびうお だいす 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 パンこ さとう ゼリー こんにゃく ごむぎこ てんぷん	あぶら	701 793	29.2 32.7	320 357	1.9 2.2	
20 金	★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。	ごはん		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和え	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん チンゲンサイ ほうれんそう あまながとうがらし	たまねぎ きゅうり きゃべつ エリンギ きくらげ もやし しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ ごま ごまあぶら	あぶら ごま ごまあぶら	655 787	25.8 31.4	297 314	2.4 2.9	
23 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、とてもおし いんです。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。	ごはん		あじの かば焼き	じゃがいものそぼろ煮 くきわかめ炒め	あじ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん あまながとうがらし	たまねぎ しいたけ しょうが えだまめ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく てんぷん ごむぎこ	あぶら ごま	688 789	28.8 31.3	324 343	2.6 3.0	
24 火	★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。	ごはん		若鶏の トマトソース かけ	もずく汁 うの花の炒り煮	とりにく 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 あまながとうがらし トマト パセリ	たまねぎ にんにく えあまめ えのき サラダセロリ	ごはん こんにゃく さとう	あぶら	619 717	30.4 35.3	304 322	2.2 2.6	
25 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。	大山小麦 パン		三色 エッグ	雑穀入りミネストローネ ひじきサラダ	たまご かまぼこ ハム ウインナー だいす	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ トマト	コーン にんにく たまねぎ きゅうり きゃべつ らっきょう サラダセロリ	パン マカロニ じゃがいも ごこブレンド マーシャルビーンズ	あぶら	677 767	27.6 31.6	412 439	2.6 3.1	
26 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 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。	ごはん		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 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 きゃべつ みかん もも パイン	ごはん ゼリー さとう てんぷん 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	
27 金	★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 面白いは、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。	えだまめ ごはん		揚げ出し 豆腐	じゃがいものみそ汁 栄養きんぴら	とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ じゃこ	はねぎ にんじん こまつな あまながとうがらし	たまねぎ えだまめ サラダセロリ ごぼう	ごはん こんにゃく てんぷん さとう じゃがいも	ごま あぶら	715 838	24.5 28.2	433 478	2.4 2.6	
30 月	★なす これから旬のなすは、90%が水分で、ほてっ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。	ごはん		中華風 あつやき卵	ワンタンスープ マーボーなす	たまご きゅうにゅう 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 あまながとうがらし	たまねぎ びわ もやし しいたけ きゅうり なす しめじ しょうが	ごはん さとう ワンタンかわ てんぷん	ごまあぶら あぶら	719 848	28.2 33.1	320 341	2.4 2.9	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だよ」「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」がご覧いただけます。

※本表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。