

平成26年度

# 6月の予定献立表



6月4日から10日までの期間は「歯と口の衛生週間」です。歯は一生の宝物です。丈夫な歯をつくるためには、歯みがきをすることも大事なことです。甘いものを食べ過ぎない、カルシウムをとるなど食べ方にも注意が必要です。最近の傾向は、やわらかい食べ物が好まれるようになり、かまない子どもが増えています。よくかんで食べる習慣を身につけましょう。



鳥取市の今月の給食めあて



かみごたえのある食べ物を食べよう！

### よくかんで食べよう



### 鳥取市立第一学校給食センター

### こんな食べ方してませんか？

**【流し食べ】**  
のものが飲み物で流しこみながら食べる



**【早食い】**  
すうかい数回しかかまないで飲み込んでしまう

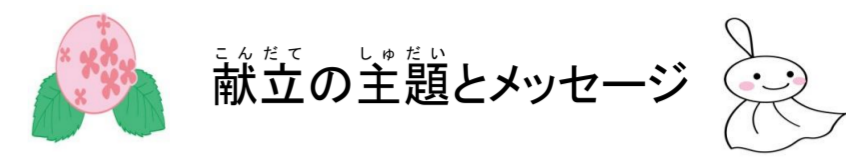
日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザートほか	食べものはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				献立の主題とメッセージ
				主菜	副菜		おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)	おもに体の調子をととのえる(緑)	おもに熱や力のもとになる(黄)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩				
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	Kcal	g	g	g				
2	月	ご飯	厚焼きたまご	厚焼きたまご	吉野汁 こまつなといかの煮びたし	たまご とりにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	しいたけ キャベツ たまねぎ	ごはん しらたまもち さとう こんぱん でんぶん	小学校 622 中学校 698	小学校 24.0 中学校 26.2	小学校 13.8 中学校 14.2	小学校 1.5 中学校 1.7	●こまつなについて…こまつなは、色の濃い野菜の仲間の1つで、皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンが豊富に含まれています。今日は、いかやたまねぎ、キャベツと一緒に煮びたしにしました。		
3	火	ご飯	いわしの梅煮	いわしの梅煮	豆腐とえのきたけのみそ汁 切干大根の含め煮	いわし とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ うめ きりぼしだいこん えだまめ	ごはん さとう	649 720	27.0 29.3	15.5 16.1	2.8 3.2	●切干大根について…切干大根は細長く切った大根を乾燥させることにより、甘みと風味が増し、長く保存が出来るように工夫された日本の伝統的な保存食です。給食では、鳥取県産の大根で作られた切干大根を使っています。		
4	水	大山小麦 コッペパン	竹輪の 磯辺揚げ	竹輪の 磯辺揚げ	きつねうどん ひじきサラダ	ちくわ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ とうがらし	きゅうり たまねぎ キャベツ	コッペパン あぶら こむぎこ うどん さとう	674 767	28.4 31.3	24.5 26.6	4.1 4.6	●かりかり大豆について…今日の「かりかり大豆」は、鳥取市の農産加工場「野菜畑のシンデレラ」で製造されました。原材料の大豆は鳥取市産です。今日から「歯と口の衛生週間」が始まりました。かむことを意識しながら食べてください。		
5	木	ご飯	スタミナ 焼肉	スタミナ 焼肉	じゃがいものみそ汁 はりはり和え	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ もやし しめじ にんにく だいこん	ごはん さとう じゃがいも	591 674	20.7 23.6	12.9 13.9	2.4 3.0	●わかめについて…今日のじゃがいものみそ汁に使っている「わかめ」は、鳥取市の学校給食ではおなじみになりました。鳥取市酒ノ津の海で育った天然のわかめは、養殖のものより肉厚で歯ごたえがあるのが特徴です。		
6	金	ご飯	あごのフライ	あごのフライ	ゆばのすまし汁 根菜の五目煮	あご とうふ ゆば とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	えだまめ しょうが れんこん たまねぎ ごぼう	ごはん さとう こむぎこ パンこ	619 772	25.0 33.0	14.7 19.4	1.8 2.2	●あごについて…とびうおは翼のようなひれを持ち、海面をさっそうと飛ぶ姿からその名がついたと言われています。鳥取県ではとびうおのことを「あご」と呼び、今日は、鳥取港で今年水揚げされた「あご」をフライにしました。		
9	月	麦ご飯	さばの 甘酢漬	さばの 甘酢漬	ふのすまし汁 アスパラの塩こうじ炒め	さば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな アスパラガス	たまねぎ しめじ	ごはん さとう やきふ こむぎこ しおこうじ でんぶん じゃがいも	684 793	25.9 29.6	20.2 22.8	2.2 2.4	●アスパラガスについて…アスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれ、病気に対する抵抗力を高めたり、高血圧を予防する働きがあります。今日は、野菜畑のシンデレラで作られた塩こうじを使った炒め物です。		
10	火	ご飯	あじの おろし煮	あじの おろし煮	豚汁 くきわかめ和え	あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう もやし だいこん	ごはん さとう こんにやく	607 675	27.7 29.5	11.3 11.5	3.0 3.5	●あじについて…あじは、味がよいことから「あじ」と呼ばれるように、うまみがありおいしい魚です。5月から7月が旬で、鳥取県でもたくさん水揚げされています。今日は、鳥取県産のあじのおろし煮が主菜です。		
11	水	デーツ 米粉パン	若鶏肉の ハーブ焼き	若鶏肉の ハーブ焼き	ポテトポタージュ カラフルソテー	とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	デーツ キャベツ たまねぎ	こめこパン さとう じゃがいも マカロニ	731 845	30.7 42.1	31.6 30.1	4.0 4.2	●デーツ米粉パンについて…今日の米粉パンには、デーツというなつめやしの実の砂糖漬けを混ぜ込んでいます。いつもの米粉パンに甘みのアクセントがついています。		
12	木	ご飯	かれいのから揚げ	かれいのから揚げ	もずく汁 たけのこのピリ辛煮	かれい とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん とうがらし	えのきたけ たけのこ	ごはん さとう こんにやく こむぎこ でんぶん	599 692	24.6 28.6	15.7 17.4	2.3 2.6	●かれいのから揚げについて…今日は鳥取港で水揚げされた「えてがれいの一匹干し」をから揚げにしました。高い温度でカラッと揚げているので、頭もバリバリしていておいしく食べることができます。		
13	金	ご飯	ポークフランク	ポークフランク	カレーシチュー ツナサラダ	ぎゅうにく まぐろ ポークフランク	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり	なし たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	753 879	24.3 28.3	24.5 28.5	2.9 3.6	●梨ピューレについて…カレーシチューのかくし味に使っている梨ピューレは、鳥取市佐治町の手作り梨工房で、地元の梨を使って作られたものです。梨のほのかな風味が、味にまろやかさを出してくれます。		

6月は「食育月間」です。  
～日頃の食生活について振り返ってみましょう～

※太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。  
★鳥取市のHPで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html  
★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』でも「献立表」と「食育だより」がご覧いただけます。



Main table containing meal schedules, ingredients, and nutritional information for each day from June 16 to June 30. Columns include date, day of the week, main dish, milk, vegetable, side dish, dessert, food groups, and energy/nutrient values.



6月は「食育月間」です。～日頃の食生活について振り返ってみましょう～

※太字は、鳥取市産の食べ物です。食材調達の関係で、産地が変更になることがあります。★鳥取市のHPで「献立表」、「食育だより」、「今日の給食」、「給食のレシピ」がご覧いただけます。http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1235440074211/index.html ★スマートフォンアプリ『とっとり便利帳』でも「献立表」と「食育だより」がご覧いただけます。