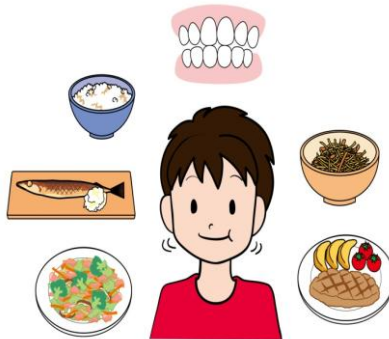




歯を大切にしましょう!

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。命を支える「食べる」という活動の入り口である「歯と口」の健康、特にかむことの重要性を考える機会にしましょう。歯の健康のためには、よくかんで食べることで、だらだら食べ続けられないことが大切です。さらに丈夫な歯をつくる栄養素(カルシウム、たんぱく質など)を意識して摂り、歯の質をよくすることも、年をとっても自分の歯で食べられることへとつながります。



ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ!

~よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります~



*『噛ミング30(カミングサンマル)運動』...健全な食生活を推進するため、厚生労働省が「ひと口30回以上かむ」ことを目標に、平成21年に提唱しました。歯と口の健康は、食育の基礎とも言われています。

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
3	月	ごはん		あじの甘酢煮	けんちん汁 五目ひじき		あじとりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	れんこん しろねぎ えだまめ	ごはん さといも さとう	あぶら	小学校 615 中学校 689	小学校 28.1 中学校 30.6	小学校 12.7 中学校 13.5	小学校 2.4 中学校 2.7	●食育月間について...6月は「食育月間」です。食育月間は、国民みんなが健康に生活できるように、食生活について振り返ったり、考えたりする月です。健康で充実した生活を送るための基本は食生活です。
4	火	ごはん		根菜入りつくね	こまつなと油揚げのみそ汁 きんぴらごぼう	かりかり大豆	ぶたにく あぶらあげ みそとりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ たまねぎ ごぼう れんこん	ごはん さとう さといも こんにやく	あぶら	646 744	40.4 43.2	34.1 36.2	2.4 2.8	●かりかり大豆について...鳥取市の農産加工所「野菜畑のシンデレラ」で加工された「かりかり大豆」は、原材料の大豆が鳥取市産です。今日から「歯と口の健康週間」がスタートしました。意識しながら一粒ずつよくかんで食べてみましょう。
5	水	米粉パン		あごのフライ	ポテトポタージュ アスパラソテー		あご ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	アスパラガス にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ じゃがいも マカロニ	あぶら	658 859	29.0 38.9	25.1 32.9	3.0 3.8	●ポテトポタージュについて...鳥取県西部で収穫されたじゃがいもを加工し、ペースト状にしたものをポタージュのベースとして使用しました。じゃがいもは、料理だけでなく、いろいろな使われ方(でんぷん用や、加工食品など)がされています。
6	木	ごはん		牛肉のみそ炒め	もずくのすまし汁 ごま和え		ぎゅうにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり にんにく えのきたけ	ごはん さとう でんぷん	ごま	570 654	21.6 24.5	13.1 14.1	2.2 2.6	●牛肉のみそ炒めについて...今日の主菜「牛肉のみそ炒め」は、鳥取県産の牛肉とにんじんやたまねぎ、にんにくなどの野菜を、トウバンジャンを少し効かせたみそ味で味付けしました。
7	金	ごはん		骨太春巻き	八宝菜 わかめサラダ		ぶたにく まぐろ いか はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きぬさや	もやし きくらげ スイートコーン キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ	ごはん でんぷん さとう	あぶら	734 818	28.3 31.7	20.5 21.0	1.7 1.9	●八宝菜について...八宝菜は中国の料理で、肉や魚介類、いろいろな種類の野菜などを炒めて作ります。今日は、鳥取県産の豚肉、いか、きくらげなどたくさんの食品が入っています。
10	月	ごはん		若鶏肉のガーリックソースかけ	ふのすまし汁 さやいんげんとじゃがいものカレー炒め		とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ にんにく えのきたけ しょうが	ごはん じゃがいも やきふ さとう	あぶら	712 779	21.9 23.5	23.5 23.7	2.5 2.8	●さやいんげんについて...さやいんげんは、いんげん豆を若いうちにさやごと収穫したものです。「いんげん」の名は、江戸時代に日本に伝えたお坊さんの名前からつきました。
11	火	ごはん		さばのしょうが焼き	ながいものみそ汁 チンゲンサイと高野豆腐の煮物	ふりかけ	さば ちくわ こうやどうふ みそ ふりかけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	しょうが たまねぎ しめじ	ごはん ながいも さとう		613 708	24.9 28.6	14.6 16.2	2.6 3.3	●さばについて...さばは、日本で古くから食べられている魚です。さばのように背中の青い魚には、血液をサラサラにする働きがあります。今日は鳥取県産のさばにしょうがを効かせた味付けです。
12	水	コッペパン		しゅうまい	海鮮焼きスパゲッティ 中華和え	いちごジャム	しゅうまい いか たこ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン スパゲッティ さとう いちごジャム	あぶら ごまあぶら	742 851	28.1 31.8	22.2 24.1	3.0 3.8	●海鮮焼きスパゲッティについて...鳥取港で水揚げされたこと、鳥取県産のいかを使い海鮮焼きスパゲッティを作りました。焼きそばをアレンジした給食センターのオリジナル献立です。
13	木	ごはん		厚焼きたまごのきのこあんかけ	あじのつみれ汁 切干大根の含め煮		たまご あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ えのきたけ しめじ えだまめ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぷん		646 722	25.8 28.5	16.0 16.7	2.2 2.7	●にんじんについて...にんじんは、給食で毎日のように登場する緑黄色野菜です。緑黄色野菜に多く含まれるカロテンは体の中でビタミンAになり、皮ふを丈夫にし、病気になりにくい体を作ってくれます。

※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。



日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・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					
14	金	ごはん		あご竹輪の磯辺揚げ	筑前煮 アスパラの梅おかかかえ		あごちくわとり あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん きぬさや アスパラガス	れんこん たけのこ キャベツ うめ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら	小学校 723	小学校 29.1	小学校 18.4	小学校 2.7	●梅おかかかえについて...旬のアスパラガスを鳥取市用瀬町産の梅で作ったペーストと花かつおで味付けしました。梅ペーストは、鳥取市の農産加工所「野菜畑のシンデレラ」で作られています。
17	月	ごはん		ますの塩焼き	じゃがいものそぼろ煮 のり酢和え		ます ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも こんにやく		700	31.6	16.1	2.4	●干しいたけについて...干しいたけは、生しいたけを天日などで乾燥させたものです。乾燥することで保存性が高まるだけでなく、栄養成分も濃縮され、病気に対する免疫力が高まります。給食で使う干しいたけは鳥取県産です。
18	火	ごはん		豚肉のねぎ塩炒め	吉野汁 たけのこのピリ辛煮		ぶたにく かまぼこ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ とうがらし さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ たけのこ きりぼしだいこん	ごはん さとう でんぷん しらたまもち	ごまあぶら	627	23.4	13.6	2.3	★かみかみ献立★...毎月8がつく日は「かみかみ献立の日」です。よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。今日の献立では、主菜の豚肉や、副菜に使っているたけのこ、切干大根などを意識してよくかんで食べてください。
19	水	大山の恵みパン		あごの砂丘らっきょうマリネ	万葉の玉姫たっぷりスープ 日本海の幸サラダ		あご とり いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ キャベツ らっきょう やし	コッペパン さとう こむぎこ でんぷん	あぶら オリーブあぶら	523	23.7	17.3	3.3	★[とっとりふるさと探検日]★...毎月19日の食育の日に合わせて、鳥取市では各地域の食材を使用した献立を提供しています。今日は、国府町産のたまねぎ(万葉の玉姫)を使ったスープと福部町産のらっきょうを使ったあごのマリネが登場します。
20	木	彩り豆ごはん		あじの煮付け	にらたま汁 アスパラガスのしょうが炒め	(小)替補ゼリー	あじ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス にら グリーンピース	キャベツ しいたけ たまねぎ しょうが えのきたけ スイートコーン	ごはん でんぷん さとう	あぶら	606	25.4	11.8	3.7	●彩り豆ごはんについて...旬のグリーンピースと、にんじん、干しいたけを使い彩りよく炊き上げた初登場の炊き込みごはんです。米は鳥取市産、グリーンピース、にんじん、干しいたけは鳥取県産のものが使われています。
21	金	ごはん		ロースカツ	じゃがいものみそ汁 こまつなの煮びたし	(中)替補ゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ	ごはん パン こむぎこ さとう	あぶら	760	23.4	26.1	2.2	●ロースカツについて...今日のロースカツは、鳥取県産の豚肉を使用しました。豚肉には、疲労回復を助ける働きのあるビタミンB1や、良質のたんぱく質も豊富に含まれています。
24	月	ごはん		赤がれいのきのこあんかけ	ゆばのすまし汁 いりどり		あかがれい とうふ ゆば とり	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ	たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ	ごはん さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	668	30.3	17.4	2.1	●赤がれいについて...鳥取港で水揚げされた赤がれいを油で揚げ、にんじん、たまねぎを使った野菜あんをかけました。赤がれいは、白い腹の部分が赤いほど新鮮です。上手に骨を外して食べましょう。
25	火	ごはん		フランフルト	スタミナカレーシチュー だいたいざコロコロサラダ		ぶたにく フランフルト だいたいざ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり なし スイートコーン	ごはん じゃがいも	あぶら	792	29.3	25.7	3.2	●スタミナカレーシチューについて...今日のカレーシチューには、スタミナのつくにんにくを、いつもより多く使いました。特有の臭いのもと、「硫化アリル」という成分で、病気に対する免疫力を高める働きがあります。
26	水	デーツ米粉パン		鳥取ジンジャーコロッケ	アスパラスープ ツナサラダ	ミニトマト	ぎゅうにく ぶたにく ロースハム まぐろ だいたいざ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ミニトマト	デーツ もやし エリンギ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも パン こむぎこ	あぶら	622	26.1	24.1	3.3	●鳥取ジンジャーコロッケについて...今日の主菜のコロッケは、鳥取県産の牛肉・豚肉、じゃがいも、たまねぎ、だいたいざを使い、鳥取市産のしょうがの風味をかかせました。地産食材にこだわってつくられたコロッケを味わって食べてください。
27	木	ごはん		いわしの梅煮	そうめん汁 くろぼこの塩こうじ炒め		いわし かまぼこ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ えだまめ	ごはん そうめん じゃがいも しおこうじ		662	26.7	14.8	3.1	●くろぼこの塩こうじ炒めについて...今日の炒め物には、鳥取市気高町の黒ぼく(黒土)で計画栽培された「くろぼこ」という愛称のじゃがいもを使用しました。計画栽培は、平成15年より始まり、今年で10年目を迎えました。
28	金	玄米ごはん		若鶏肉の照り焼き	豆腐とえのきたけのみそ汁 根菜の五目煮		とり とうふ みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ れんこん たけのこ えのきたけ	ごはん さとう げんまい		650	30.0	17.9	2.3	●照り焼きについて...今日の主菜は鳥取県産の若鶏肉を使ったごはんにもよく合う味付けの照り焼きです。照り焼きは、しょうゆを基本にし甘みのあるたれで調理したものです。アメリカでも人気があり、辞書に載るほど定着しています。

※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。