

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



鳥取市立第二学校給食センター

こんな食べ方してませんか?

ながた 流し食べ
のものが 飲み物で流しこ
みながら食べる



はやく 早食い
すうかい 数回しかかまないで
の飲み込んでしまう

日	曜日	主食	牛乳	おかず		デザート ほか	食べもののはたらき・六つの基礎食品群						栄養価				
				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					
2	月	ご飯		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 こんにやく でんぷん		小学校 622	小学校 24.0	小学校 13.8	小学校 1.5	●こまつなについて...こまつなは、色の濃い野菜の仲間ので、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	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		650	27.0	15.5	2.8	●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、長く保存ができ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	きつねうどん ひじきサラダ	かりかり 大豆	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 こむぎこ うどん さとう	あぶら	674	28.4	24.5	4.1	●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	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	あぶら	591	20.7	12.9	2.4	●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	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	あぶら	627	25.6	15.1	1.8	●あごについて...鳥取県では、とびうおのことを「あご」と呼んでいます。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けられたとされています。今日は、今年鳥取港で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	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 しめじ でんぷん じゃがいも	あぶら	684	25.9	20.2	2.2	●アスパラガスについて...アスパラガスには、アスパラギン酸という成分が含まれており、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、塩こうじで炒めます。
10	火	ご飯		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	27.7	11.3	3.0	●あじについて...あじは、あじがよいから「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	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 なまクリーム	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	ごはん さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	728	30.7	31.6	4.0	●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	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 でんぷん	あぶら	599	24.6	15.7	2.3	●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」の一夜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、頭もパリパ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	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 たまねぎ にんにく	ごはん じゃがいも	オリーブあぶら あぶら	753	24.3	24.5	2.9	●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が、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。

※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 with columns for Date, Day, Main Dish, Dairy, Side Dish, Dessert, Food Group, Energy, Protein, Fat, Salt, and Theme/Message. Includes icons for milk and food groups.

※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。