

平成26年度 **湖東** 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



鳥取市立湖東学校給食センター

こんな食べ方してませんか?

なが
流し食べ

の もの が
飲み物で流しこ
た
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	食べものはたらき・6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					
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 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中で、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 さきほしだいこん 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 わかめ	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 いか	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いたと言われています。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	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、病気にな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	豚汁 くきわかめ和え		あじ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	ごぼう もやし だいこん	ごはん さとう いも 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 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 もずく	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。

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	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					
16	月	ご飯		あご天カツ	とっとりきのこのみそ汁 炒り豆腐	ほか	あご とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しめじ しいたけ えのきたけ たまねぎ	ごはん あぶら	小学校 624	小学校 23.5	小学校 14.6	小学校 2.3	●とっとりきのこのみそ汁について…鳥取県はきのこ王国と言われるほど、きのこの栽培が盛んです。今日のみそ汁には、鳥取県内産のきのこ(しいたけ・しめじ・えのきたけ)を使用しました。きのこには食物繊維がたくさん含まれているので、腸内の掃除もしてくれます。	
17	火	ご飯		信田煮	あじ団子汁 ながいもの因幡のたれ炒め	(小) 青梅ゼリー	あじ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ グリーンピース	えだまめ にんにく たまねぎ めし しょうが	ごはん ながいも ごま ごまあぶら	673	23.7	16.5	2.1	●ながいもについて…鳥取県を代表する特産物の一つです。鳥取県北栄町の砂丘地で多く作られていて、「砂丘ながいも」と「ねばりっこ」という品種があります。ながいもがヌルヌルするのは、「ムチン」という成分で、胃の粘膜を保護する働きがあります。	
18	水	大山小麦 全粒パン		はたはたの フライ	アスパラスープ れんこんサラダ		はたはた ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん わかめ アスパラガス	たまねぎ もやし れんこん スイートコーン	ごはん あぶら	568	24.7	25.0	3.7	★かみかみ献立★…毎月8のつく日は「かみかみ献立」の日です。今日は、鳥取港で水揚げされたはたはたのから揚げと、れんこんサラダがかみかみメニューとして登場します。れんこんにはかみかみのある食物繊維がたくさん含まれています。	
19	木	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	万葉の玉姫みそ汁 たこときゅうりのマヨネーズ和え		ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ たこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな とうがらし	らっきょう たまねぎ キャベツ にんにく しめじ しょうが きゅうり	ごはん さとう じゃがいも	688	23.8	21.3	2.4	★とっとりふるさと探検日～国府・福部～★…毎月19日の食育の日に合わせて、各地域の食材を使用した献立を市内一斉に提供しています。今月は国府町のたまねぎ「万葉の玉姫」と福部町の「らっきょう」を使用します。地元の恵みに感謝しながらいただきます。	
20	金	ご飯		さばのみそ煮	にらたま汁 厚揚げとチンゲンサイのしょうが炒め	(中) 青梅ゼリー	さば みそ たまご あつあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	えのきたけ もやし たまねぎ しょうが	ごはん さとう でんぶん	633	24.8	16.6	1.7	●さばについて…今日は、鳥取県産のさばのみそ煮が主菜です。さばは「青魚の王様」と言われるほど栄養価が高く、脂質にはDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。DHAは脳の発育や働きを保つのに重要で、記憶力を高める働きがあります。	
23	月	ご飯		ハンバーグの チリソースかけ	チンゲンサイときくらげのスープ ジャーマンポテト		とりにく ぶたにく ぎゅうにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ トマト とうがらし	しょうが しょうが たまねぎ	ごはん じゃがいも はるさめ さとう でんぶん	687	24.0	19.5	2.6	●ハンバーグのチリソースかけについて…鳥取県産の肉を使用したハンバーグに、ピリッと辛いチリソースをかけました。チリソースは、トマトソースにとうがらしなどの香辛料を加えて作られています。ハンバーグとの組み合わせもおすすです。	
24	火	彩り豆ご飯		ますの塩焼き	筑前煮 ほうれんそうのアーモンド和え		ます とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう グリーンピース	もやし れんこん たけのこ えだまめ ほししいたけ	ごはん さとう こんにやく さといも	671	33.2	19.6	2.9	●彩り豆ご飯について…旬のグリーンピースと、にんじん、油揚げを使い彩りよく炊き上げた炊き込みご飯です。米は鳥取市産、グリーンピース、にんじん、油揚げの大豆は鳥取県産です。旬の材料がおいしく炊き上がっているので残さず食べてください。	
25	水	米粉パン		いかリングフライ	オニオンコンソメスープ アスパラのガーリックソテー		いか ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ にんにく	ごはん あぶら	567	26.5	20.1	3.2	●オニオンコンソメスープについて…今日のコンソメスープには、鳥取市国府町国分寺で計画栽培されている「万葉の玉姫」というたまねぎを使用しています。肉厚で甘みのあるおいしいたまねぎです。愛情たっぷり育てられたたまねぎをおいしくいただきます。	
26	木	ご飯		豚肉の しょうが焼き	わかめと油揚げのみそ汁 きんぴらごぼう		ぶたにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	しょうが たまねぎ えのきたけ ごぼう	ごはん あぶら	648	22.8	18.5	2.5	●豚肉について…豚肉は、ほかの肉と同様、たんぱく質やビタミンB1を多く含む食品です。今日は、しょうが焼きに鳥取県産の新鮮な豚肉を使用しています。ビタミンB1は、疲労回復を助ける効果があります。	
27	金	ご飯		あじの カレー揚げ	くろぼこのそぼろ煮 きゅうりの梅和え		あじ ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり もやし うめ	ごはん あぶら	678	25.8	15.9	2.4	●くろぼこについて…「くろぼこ」は、鳥取市気高町の黒ぼく(黒土)で、計画栽培されたじゃがいもの愛称です。今日は、牛ひき肉やたまねぎなどの野菜とともに煮込んだそぼろ煮です。計画栽培は平成16年より始まり、今年で11年目を迎えました。	
30	月	ご飯		若鶏肉の 薬味だれかけ	海鮮キムチスープ ナムル		とりにく たら いか とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう ねぎ とうがらし	しょうが しょうが キャベツ はくさいキムチ えのきたけ	ごはん あぶら	717	26.4	25.5	3.1	●キムチについて…キムチは、野菜にとうがらしやにんにくなどを混ぜ込み発酵させた韓国の伝統的な漬物で、免疫力を高める効果があると言われています。今日は、鳥取港で水揚げされた「たら」や、鳥取県産の「いか」をいれた海鮮キムチスープにします。	

※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。