

2013年 6月 学校給食予定献立表

その1

鳥取市立鹿野学校給食センター

よくかんで食べよう!

6月は、歯の衛生週間(4日~10日)があります。よくかんで食べると歯やあごが強くなります。健康な歯は、健康な体を作るもとになります。



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分
								1群 主にたんぱく質	2群 主に無機質	3群 主にカロテン	4群 主にビタミンC	5群 主に炭水化物	6群 主に脂質	キロカロリー Kcal	グラム g	ミリグラム mg	グラム g
								魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
3	月	6月は、食育月間です。食べることは、健康な生活を送るための基本となるものです。日ごろの食生活を見直ししてみましょう。	こめ 米粉パン		ハンバーグ デミグラスソース	たまねぎのポタージュ コールスローサラダ		ぶたにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	グリーンピース トマト にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ コーン きゅうり	こむぎこ さとう じゃがいも	バター ドレッシング	小学校 720	32.1	401	3.4
														中学校 822	36.5	448	4.0
4	火	いちごは、鳥取県産です。採りたてのいちごは水みずしくて、ビタミンCが多く含まれています。	ごはん		あごのごまフライ	豆腐とわかめのすまし汁 切干大根の煮物	いちご	とびうお とうふ たまご ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ グリーンピース いちご	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	615	26.4	359	2.5
														707	28.6	391	2.8
5	水	今日の給食で使用しているみそは、鹿野町河内の加工所でつくられています。みそ汁のほかにもたれや炒め物、団子の隠し味にも使っています。	ごはん		わかとりにく うめや 若鶏肉の梅焼き	にらたまみそ汁 五目豆		とりにく たまご だいず さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にら にんじん いんげん	たまねぎ しめじ れんこん うめ	こめ さとう じゃがいも		603	28.6	295	3.2
														725	34.1	318	3.8
6	木	山陰沖で水揚げされたあじを使ってカレー揚げにしました。あじは、5月~7月が旬の魚で旬の時期は、脂のりがいいです。味わって食べましょう。	むぎごはん 麦ごはん		あじのカレー揚げ	筑前煮 ほうれんそうの炒め物		あじ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	たけのこ ごぼう れんこん しいたけ もやし キャベツ しょうが	こめ こんにやく こむぎこ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	614	27.7	324	1.8
														717	30.7	349	2.2
7	金	きゅうりは、鳥取市産です。きゅうりは、9割以上が水で、今の時期に体を冷やしやすい働きがあります。	ごはん		さばのしょうが焼き	にく 肉じゃが きゅうりの梅肉和え		さば ぎゅうにく たこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり だいこん しょうが	こめ じゃがいも こんにやく	あぶら ドレッシング	658	29.4	285	2.4
														782	35.0	295	2.8
10	月	らっきょうは、鳥取市の特産品です。6・7月に収穫され、つけものにされます。今日は、豚肉にらっきょうソースをかけました。	こめ 米粉パン		豚肉のらっきょうソース	ミネストローネ アスパラのソテー		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん アスパラ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン らっきょう	こめ じゃがいも マカロニ でんぶん	あぶら バター	585	29.5	289	3.5
														690	34.8	301	4.3
11	火	鳥取港で水揚げされたすめいかです。今日は、いかに白ねぎソースをかけました。よくかんで食べましょう。	ごはん		いかのねぎ焼き	じゃがいものそぼろ煮 いんげんのごま和え		いか ぎゅうにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ もやし	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	653	28.6	321	2.3
														795	34.4	348	2.7
12	水	鳥取県の特産品のおご竹輪をゆかりと青海苔の衣をつけて揚げました。あごは、6・7月が旬の魚で日本海近海で多く水揚げされます。	はつが げんまい ごはん 発芽玄米ごはん		あご竹輪の 二色揚げ	ゆばのすまし汁 たけのこきんぴら		あごちくわ とうふ ゆば ぶたにく	ぎゅうにゅう あ おのり	ねぎ にんじん ゆかり	たけのこ えのきたけ えだまめ	こめ はつがげんまい こんにやく こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	675	31.5	317	3.2
														814	37.8	346	3.8
13	木	山陰沖で水揚げされたあごをすり身にし、だんごを作ってお汁に入れました。鹿野町産のしょうがをかくし味に入れています。あごはあっさりしているいろいろな料理につかわれます。	ごはん		信田煮	あご団子汁 ほうれんそうのアーモンド和え	さくらんぼ ゼリー	とりにく とびうお みど とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが キャベツ えのきたけ ごぼう	こめ さとう でんぶん ゼリー	アーモンド	644	26.1	365	3.3
														753	30.7	396	3.7
14	金	えだまめは、大豆になる前に収穫したものです。ビタミンAやビタミンCを多く含んでいます。今日はちりめんじゃこと炊き込みごはんです。	えだまめ 枝豆ごはん		いわしのかば焼き	にら豚汁 小松菜のツナ炒め		いわし ぶたにく まぐろ ちりめんじゃこ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん こまつな	えだまめ しょうが たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	こめ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	665	31.2	363	3.1
														780	36.1	393	3.7

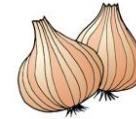
太字は、鹿野町で育った食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。

2013年 6月 学校給食予定献立表

その2

鳥取市立鹿野学校給食センター

よくかんで食べよう!



日	曜日	ひとことメッセージ	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもに熱や力のもとになる(黄)		エネルギー			
								1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜 果物	5群 主に炭水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂	キロカロリー Kcal	たんぱく質 グラム g	カルシウム ミリグラム mg	塩分 グラム g
17	月	給食では5月から7月にかけて、鳥取県産のアスパラをたくさん使っています。今日は手作りのグラタンに入れました。	大山の 恵みパン		アスパラ グラタン	野菜スープ シーフードサラダ		とりにく えび いか	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	アスパラ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	こめこ じゃがいも	あぶら ドレッシング バター	小学校 684	33.1	384	3.5
18	火	わかめは、鳥取市酒の津でとれたわかめです。春にみずあがり水揚げされ保存されます。ビタミン、ミネラルが多く含まれています。	ごはん ご飯		あごのコロコロ さつま揚げ	新じゃがいもとわかめの みそ汁 春雨の炒め物		とびうお あぶらあげ みぞ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	こめ パンこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら ごまあぶら	689	27.6	299	2.5
19	水	毎月19日は食育の日「鳥取ふるさと探検の日」です。今日は鳥取市の小中学生が鳥取市国府町産のたまねぎと福部町産のらっきょうを使った給食を食べます。「万葉の玉姫」という名前のだまねぎとらっきょうでソースを作りました。	カリカリ梅ご飯		若鶏肉の 万葉の玉姫の たまねぎソースかけ	もずく汁 きんぴらごぼう		とりにく とうふ たまご さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ いんげん	しめじ ごぼう しょうが たまねぎ うめ らっきょう	こめ さとう でんぶん こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	580	26.7	311	3.3
20	木	新じゃがいもは、皮がうすくてやわらかく、ほくほくとしています。今日のカレーに入っているじゃがいもは、鳥取市産のじゃがいもです。	むぎ 麦ご飯		ポーク ウインナー	シーフードカレー らっきょうサラダ		ウインナー えび ほたて いか かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり なし しょうが らっきょう えだまめ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	640	23.6	280	2.8
21	金	旬の果物「びわ」は、ビタミンAが豊富に含まれています。葉にビタミンが多く、葉にも使用されます。おへそ側からむくと皮がきれいにむけます。	ごはん ご飯		あじの青じそフライ	厚揚げのみそ汁 いんげんのみそ炒め	びわ	あじ あぶらあげ みぞ あつあげ ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおじそ こまつな	キャベツ たまねぎ しょうが えのきたけ びわ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	683	31.4	400	2.7
24	月	らっきょうは、鳥取市の特産品です。6・7月に収穫され、つけものにされます。今日は、豚肉にらっきょうソースをかけました。	こめこ 米粉パン		とりにく 鶏肉の マーマレード焼き	アスパラの米粉シチュー コロコロサラダ		とりにく ウインナー ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	らっきょう たまねぎ しょうが にんにく コーン きゅうり えだまめ マーマレード	こむぎこ さとう じゃがいも	ごまあぶら	712	36.1	382	3.7
25	火	メロンは鳥取県でも多くつくられている果物です。メロンには、食物繊維が多く含まれていて腸内の動きを良くし、便秘を予防する働きもあります。	ごはん ご飯		あごの 梅みそ焼き	きやべつと油揚げのみそ汁 ひじきの炒り煮	メロン	あご だいず あぶらあげ みぞ さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん あおじそ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ うめ メロン	こめ さとう	あぶら	583	26.7	363	2.7
26	水	今日の給食はグリーンピースのはいった炊き込みごはんです。グリーンピースはえんどうの1種で、実の部分を食べます。今が旬の食べ物です。	まめ 豆ご飯		若鶏肉のから揚げ	ほうれんそうと大豆もやしのみそ汁 たこときゅうりの酢のもの		とりにく とうふ たご みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	グリーンピース ほうれんそう にんじん	もやし しめじ しょうが にんにく きゅうり	こめ こむぎこ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	639	26.9	310	3.3
27	木	鳥取市産の卵を使っています。卵は、たんぱく質やカルシウム、リンなどに必要な栄養素がたくさん含まれています。	むぎ 麦ご飯		さばの塩焼き	かきたま汁 ほうれんそうのすめ和え		さば たまご ゆば するめ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら	568	28.3	297	2.5
28	金	かみかみ献立の日です。牛肉を厚く切り、油で揚げ、よく噛む献立にしました。30回噛むといいといわれています。	ごはん ご飯		かみかみ牛肉	じゃがいものみそ汁 たけのこのピリ辛炒め		ぎゅうにく だいず みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ たけのこ にんにく	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら アーモンド	706	30.4	305	2.4
														858	36.3	329	2.9

太字は、鹿野町で育てた食べ物の予定です。収穫状況により、変更になる場合もあります。☆鳥取市のホームページで献立表・給食だより・今日の給食・給食レシピ、スマートフォンアプリ「鳥取便利長」で献立表・給食だよりがご覧いただけます。