

# 平成29年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べものはたらき						栄養価			
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザートほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g
							おもに体をつくる 1群(肉・魚・豆・豆腐類)	おもに体を温める 2群(牛乳・小魚・海産)	おもに体の調子をととのえる 3群(緑黄色野菜)	おもにエネルギーになる 4群(その他の野菜・果物)	おもにエネルギーになる 5群(穀類・いも類・豆類)	おもにエネルギーになる 6群(油脂)				
1 木	6月は食育月間です。食生活の乱れ、生活習慣病の増加、食の安全など、『食』をめぐる問題が生じています。『食』は生きる上の基本です。食生活を見直し、改めて『食』の大切さを考えてみましょう。	ご飯		とっとりかき揚げ	ようこそ茶碗蒸し ほうれんそうのごま和え	デザートほか	赤 だいご とうふちくわ たまご とうにゅう とりにく かまぼこ	緑 ぎゅうにゅう	黄 アスパラガス ねぎ ほうれんそう にんじん	青 しょうが ほししいたけ えだまめ もやし	白 ごはん こんにやく ごめこ	あぶら	小学校 740	31.7	329	2.2
2 金	梅雨の季節がやってきました。この時期は、肌寒かったり、蒸し暑かったり、体調を崩しやすくなります。またカビや細菌が増殖しやすいので、食品や環境の衛生管理には、充分に気をつけましょう。栄養をしっかりとって、元気に楽しい気分で梅雨を乗り越えたいですね。	ご飯		チキンピカタ	雨濁ゆばのすまし汁 若竹煮	デザートほか	赤 いか あぶらあげ あごちくわ ゆば とりにく たまご	緑 ぎゅうにゅう わかめ	黄 パセリ にんじん ねぎ さやいんげん	青 ごぼう えのきたけ えだまめ たけのこ スイートコーン たまねぎ しめじ	白 ごはん さとう ごむぎこ	あぶら	640	32.7	320	2.8
5 月	★6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」★ かむことは、あごの発達を強化し、丈夫な歯や歯茎をつくります。また唾液の分泌をよくして、虫歯を予防します。歯は一生の宝物です。『80歳で20本の自分の歯』を目標に、大切にしましょう。	ご飯		ココロさつま揚げ	チンゲンサイの中華スープ チンジャオロース	デザートほか	赤 はまち たまご ベーコン ぎゅうにゅう	緑 ぎゅうにゅう	黄 ねぎ にんじん チンゲンサイ ピーマン	青 しょうが たまねぎ ごぼう もやし スイートコーン えのきたけ たけのこ	白 ごはん でんぶん さとう	あぶら	717	30.2	263	2.0
6 火	★こまつなについて こまつなは、ビタミンやカルシウムの宝庫です。あくも少ないので今日は、みそ汁にたっぷり使いました。	ご飯		若鶏肉の梅肉ソースかけ	こまつなのみそ汁 高野豆腐の五目煮	デザートほか	赤 とりにく こうやどうふ みそ さつまあげ	緑 ぎゅうにゅう	黄 ごまつな にんじん グリーンピース	青 しょうが うめ たまねぎ たけのこ	白 ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	679	30.0	306	4.4
7 水	★砂の美術館展示国献立～アメリカ～ 今年度の展示国はアメリカ合衆国です。どんな砂の彫刻が見えるのか楽しみですね。今日は、アメリカの家庭でもよく食べられるチリコンカンとコールスローサラダです。	大山小麦全粒パン		チリコンカン	ふわふわたまごスープ コールスローサラダ	デザートほか	赤 だいたい ぶたにく たまご	緑 ぎゅうにゅう	黄 ピーマン トマト にんじん パセリ	青 たまねぎ じゃがいも ニンニク スイートコーン まいたけ しゃべつ	白 コッペパン でんぶん パンこ	あぶら ドレッシング	584	25.3	334	2.7
8 木	★あかねご飯について 素敵なネーミングのご飯です。にんじんペーストを使うことであかね色の空をイメージしました。食事は自でも食べると言われています。にんじんのカロテンもたっぷりのおいしいご飯です。	あかねご飯		信田煮	豚汁 こまつなの炒め物	デザートほか	赤 あぶらあげ ぶたにく みそ ベーコン	緑 ぎゅうにゅう わかめ ひじき	黄 にんじん ねぎ ごまつな グリーンピース	青 だいこん ごぼう たまねぎ しゃべつ しめじ スイートコーン	白 ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	644	22.0	363	2.5
9 金	★よくかんで食べよう！ 今月のめあては『よくかんで食べよう！』です。よくかんで食べる効果を『歯の歯の歯がーぜ』で覚えましょう！『ひ』肥満予防、『み』味覚の発達、	ご飯		あじの南蛮漬け	手まりふのすまし汁 ささみとマカロニのおかかマヨ	デザートほか	赤 あじ とりにく かつおぶし	緑 ぎゅうにゅう わかめ	黄 ピーマン にんじん ねぎ	青 たまねぎ えのきたけ しゃべつ しめじ	白 ごはん マカロニ てまりふ でんぶん さとう	あぶら マヨネーズ	691	26.3	276	2.2
12 月	『こ』言葉がはっきりする、『の』脳の発達が良くなる、『は』歯の病気を予防、『が』がんの予防、『い』胃腸快調、『ぜ』全力投球です。こんなにたくさんいいことがあるんですよ。	ご飯		若鶏肉のトマトソースかけ	かきたまもすく汁 おからの炒り煮	デザートほか	赤 とりにく かまぼこ たまご ちくわ あぶらあげ おから	緑 ぎゅうにゅう チーズ もすく	黄 トマト パセリ にんじん ねぎ	青 ニンニク えだまめ たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	白 ごはん でんぶん こんにやく さとう	あぶら	614	30.2	310	2.2
13 火	★あごについて あごは、海面を飛ぶように泳ぐことから、『飛魚』とも言います。あごは山陰沖でよく獲れる魚です。鳥取県の特産品に、あごちくわがあります。今日は、あごのかば焼きにしました。旬の味を楽しんでください。	ご飯		あごのかば焼き	豚汁しいたけとじゃがいものそぼろ煮 きわかめきんぴら	デザートほか	赤 あご とりにく あつあげ かまぼこ	緑 ぎゅうにゅう わかめ	黄 にんじん さやいんげん とうがらし	青 しょうが たまねぎ ほししいたけ	白 ごはん じゃがいも ごむぎこ でんぶん さとう	あぶら ごま	676	29.2	319	2.3
14 水	★アスパラガスについて 青谷町産の新鮮なアスパラガスが給食献立に大活躍です。アスパラガスには、新陳代謝を促進して疲れの回復に役立つアスパラギン酸が多く含まれています。	米粉パン		かぼちゃサンドフライ	焼きそば アスパラサラダ	デザートほか	赤 ぶたにく かつおぶし まくろ	緑 ぎゅうにゅう あおのり	黄 かぼちゃ にんじん アスパラガス	青 たまねぎ しゃべつ もやし スイートコーン じゃがいも	白 ごめこパン パンこ ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	741	29.4	298	2.7
15 木	★中華丼について 「八宝菜」は中華料理ですが、中華丼自体は日本生まれの中華料理風メニューなのです。昭和の初めごろ、東京の中華料理店で、お客さんから「ごはんは八宝菜をのせてくれ。」・・・と頼まれて作ったのがきっかけだそうです。	ご飯		中華丼の具	キムチスープ あじさいゼリー	デザートほか	赤 ぶたにく とうふ いか かまぼこ うずらたまご	緑 ぎゅうにゅう	黄 にんじん チンゲンサイ とうがらし	青 しょうが はくさい たまねぎ レモン きくらげ しゃべつ	白 ごはん ナタデココ さとう でんぶん はちみつ	あぶら ごまあぶら	665	26.0	331	2.4

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食 給食レシピ」やスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。

# 平成29年度 6月予定献立表

よくかんで食べよう！



鳥取市立青谷学校給食センター

日曜日	献立の主題とメッセージ	献立名					食べもののはたらき						栄養価				
		主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	赤		緑		黄		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム g	塩分 g	
							おもに体をつくる		おもに体の働きをとのえる		おもにエネルギーになる						
16	★豆腐について 豆腐の8～9割は水分、残りの1～2割が大豆からできています。豆腐1丁に使われる大豆の量は約400粒くらいです。青谷町で使っている豆腐は、青谷ようこそ館で作られています。	梅ご飯		揚げ出し豆腐	あごのつみれ汁 茶羹きんぴら		とろみ あご たまご みそ	ぎゅうにゅう きゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン とうがらし	うめ しょうが セロリ エリンギ しめじ	ごはん でんぶん さとう こんにゃく	あぶら ごま	671 785	26.3 34.3	350 376	2.3 3.3	
19	★じゃがいもについて 収穫したばかりのじゃがいもは、皮がうすく、やわらかくて、とてもおいしいです。じゃがいもは、ご飯と同じ糖質で、エネルギーは同じ量のご飯の半分です。効率よくエネルギーになるので、疲労回復に効果があります。	ご飯		豚肉とごぼうのつくね	新じゃがのみそ汁 切干大根のソース炒め	フルーツゼリー	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが もやし もも パイナップル だいこん みかん	ごはん でんぶん さとう じゃがいも	あぶら	716 834	26.5 30.6	333 356	1.8 2.1	
20	★ふるさと鳥取お宝献立★ 今月のお宝食材は、東伯郡琴浦町のあご（飛魚）です。あごのすり身を使った風味満点のあごカツです。かみごたえがあるので、しっかりかんで食べてください。	ご飯		あごカツ	ようこそ豆乳カレー わかめサラダ		あご ぶたにく かまぼこ とうもろこし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンピース アスパラガス	たまねぎ エリンギ にんにく しそ セロリ スイートコーン	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら	757 875	31.0 34.3	294 308	2.8 3.3	
21	★雑穀入りミネストローネについて ミネストローネはイタリア語で『真だくさん』、『ごちゃ混ぜ』という意味で、野菜をたっぷり使い煮込んだスープです。今回は、雑穀（大麦・きび・あわ・アマランサス・ごま）も入った、真だくさんの健康スープです。	大山小麦 コッペパン		ジンジャー コロック	雑穀入りミネストローネ アスパラガスの鮮魚たまごとし		ウイナー たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト アスパラガス	しょうが しめじ にんにく えのきたけ たまねぎ しいたけ セロリ	コッペパン じゃがいも あわ パンこ おむぎ でんぶん きび	あぶら バター	745 850	26.6 30.2	317 336	3.0 3.6	
22	★納豆について 納豆の原料の大豆には、コレステロールを分解するレシチンが多く含まれ、納豆になるとナットウキナーゼという酵素ができて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。今回は、中部の味「スタミナ納豆」で登場します！	ご飯		スタミナ 納豆	沢煮わん しらたきのつるつる炒め		とりにく なっとう あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん きぬさや ごぼう ごぼう	にんにく えのきたけ ごぼう ほししいたけ たけのこ スイートコーン	ごはん さとう こんにゃく	あぶら ごまあぶら	632 733	26.7 30.8	335 358	1.6 1.9	
23	★きゅうりについて 語源は『黄瓜』で、普段食べている緑色のは、黄色く熟れる前の未熟果です。成分の95%が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには、利尿作用があり、むくみやだるさを解消してくれます。	ご飯		さばの ごまみそかけ	じゃがいものチーズ煮 きゅうりの梅肉和え		さば たまご みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ にんにく セロリ	たまねぎ えだまめ セロリ もやし うめ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	702 817	31.2 36.2	360 388	2.4 2.9	
26	★ていねいに手を洗おう！ 手洗いは出来ていますか？指先をさっと濡らすだけでは、ばい菌は落ちていません。手を水で濡らしてから、石鹸で充分あわ立て指の間や手の平までていねいに洗いましょう。	ご飯		中華厚焼き たまご	ワンタンスープ マーボーなす		たまご かまぼこ ぶたにく きゅうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン チンゲンサイ ねぎ とうがらし	もやし なす しょうが ほししいたけ しめじ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	719 848	28.2 33.1	320 341	2.4 2.9	
27	★なすについて これらが旬のなすは、90%が水分で、ほてった体を冷やしてくれたり、体内の血液循環をよくする効果があります。また、なすの紫色の皮には体の中の毒素を出してくれるポリフェノールがたっぷり含まれています。	ご飯		あじの レモンソースかけ	なすのみそ汁 きゅうりのはりはり和え		あじ とろみ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが だいこん にんにく セロリ なす たまねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま	653 788	23.7 29.7	334 363	2.2 2.7	
28	★手作り梨ジャムについて 鳥取県産の梨を使い、給食センターで手作りのジャムを作りました。かくし味に、ブランデーやレモン果汁が入っています。パンにつけて食べてください。	大山小麦 全粒パン		タンダー チキン	トマトスープ さらさらサラダ	手作り 梨ジャム		とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	トマト パセリ アスパラガス にんじん	たまねぎ にんにく しょうが なし レモン	コッペパン でんぶん さとう みずあめ	ごまあぶら	717 829	33.5 39.1	336 360	3.3 3.9
29	★豚肉について 豚肉には、疲労回復効果があり、イライラを防ぐビタミンB1がたっぷり含まれています。良質なたんぱく質も多く、卵なら2個、ご飯なら茶碗6杯分が、豚肉100g中に含まれています。	ご飯		豚肉の スタミナ炒め	はるさめスープ 切干大根のナムル		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス ピーマン とうがらし チンゲンサイ	セロリ きくらげ たまねぎ だいこん エリンギ セロリ しょうが にんにく	ごはん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	647 751	24.7 28.3	295 310	2.3 2.7	
30	★わかめについて わかめは「若さ」に通じるとされ、漢字で「若布」と書かれることがあります。カルシウムなどミネラルが豊富で、からだの抵抗力を強める成分もあります。今日はみそ汁にたっぷり入っています。	ご飯		さばの みりん焼き	わかめのすまし汁 じゃがいものきんぴら		さば あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ とうがらし	たまねぎ えだまめ びわ	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	683 792	29.2 23.4	337 360	2.3 3.0	

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシピやスマートフォンアプリ「とっとり便利帳」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。★本字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合もあります。