

平成30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		おもに体の働きをとのえる		おもにエネルギーになる					
							1群(肉・魚・豆・豆腐類)	2群(牛乳・小魚・海産)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物)	5群(穀類・いも類・薯類)	6群(油脂)				
1 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♪	ごはん		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	味付けのり	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 のり	にんじん	たけのこ えだまめ もやし うめ さうり	ごぼう さとう じゃがいも	ごま	小学校 682	27.4	296	2.7
4 月	★6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」 強く丈夫な歯をつくるためには、しっかり磨くだけでなく、よくかんで食べる、カルシウムを積極的にとる、バランスよく食べるなど、食事の面もとても大切です。特にかむことは、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。	黒米ごはん		やまめの塩焼き	万葉みそ汁 まいたけのきんぴら	きなこ大豆	やまめ ぶたにく ゆば みそ あぶらあげ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ まいたけ ごぼう	ごぼう さとう こんにゃく	あぶら	688 804	30.6 35.8	329 352	2.4 2.9
5 火	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。	ごはん		春巻き	中華スープ チンジャオロースー		ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン	スイートコーン えのきたけ たまねぎ たけのこ もやし しょうが	ごぼう さとう	あぶら	713 853	27.4 32.5	287 302	2.3 2.8
6 水	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。	大山小麦 コッパン		タンドリーチキン	トマトスープ さらさらサラダ	青谷なしジャム	とりにく たまご わかめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん アスパラガス トマト パセリ	しょうが キャベツ レモン なし	コッパン さとう みずあめ		672 746	25.3 34.1	351 394	2.7 2.8
7 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「ごはんに八宝菜をのせてくれ。」・・・と頼まれて作ったのがきっかけだったそうです。	ごはん		中華丼の具	みそキムチスープ あじさいゼリー		ぶたにく とうもろこし いか たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にら にんじん	しょうが キャベツ たけのこ きくらげ レモン はくさいキムチ	ごぼう さとう はちみつ でんぶ ナタデココ	ごまあぶら	740 902	31.7 33.5	329 335	2.2 2.6
8 金	★豆腐について 給食では、鳥取県東部でつくられた大豆でつくられた『ようこそ館』の豆腐を使っています。大豆からつくられる加工食品は、たんぱく質の供給源として昔から日本の食卓に欠かせない存在です。今日は、揚げ出し豆腐にしました。	ごはん		揚げ出し豆腐	かきたまみそ汁 しらたきのつるつる炒め		とうもろこし たまご かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	えのきたけ もやし えだまめ スイートコーン	ごぼう でんぶ さとう しらたき	あぶら ごまあぶら	679 791	29.9 34.6	299 320	2.6 3.0
11 月	★あじについて 魚の「あじ」の話です。「あじ」という名前は、「味とは、あじなり」と言われるように、「味」という言葉は、この魚が語源になったと言われていいます。脂肪が多いわりにはくせがなくて旨みの多い魚です。	ごはん		あじの 南蛮漬け	かまぼこのすまし汁 ささみとツナのおかかマヨ		あじ かまぼこ とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	アサギ ピーマン にんじん ねぎ	えのきたけ キャベツ しめじ	ごぼう でんぶ さとう マカロニ	マヨネーズ	695 777	23.9 26.6	268 275	2.3 2.7
12 火	★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、右腕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。	ごはん		チキンピカタ	雑穀入りミネストローネ キャベツの塩こうじ炒め		とりにく たまご ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	スイートコーン たけのこ セロリ キャベツ	ごぼう ごむぎ じゃがいも	あぶら	589 681	25.8 29.7	334 358	2.8 3.3
13 水	★青谷町学校給食グループ H21年10月より、青谷町で作られた食材を学校給食に提供して下さる青谷町学校給食グループが出来ました。 私たちの町で育てられた旬の食材を、学校給食でも	大山小麦 全粒パン		チリコンカーン	ふわふわたまごスープ コールスローサラダ		ぶたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たけのこ にんにく さうり えのきたけ キャベツ スイートコーン	コッパン でんぶ パンこ	ドレッシング	648 766	25.3 30.1	337 379	2.6 3.1
14 木	どんどん取り入れています。 今月は、青谷町産のアスパラガス・たまねぎ・きゅうり・じゃがいも・ほうれんそうなどが登場します。 大切に育てられた食材を味わってください。	ごはん		ジンジャーコロック	ようこそ豆乳カレー アスパラガスソテー		ぶたにく とうもろこし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース アスパラガス	たけのこ エリンギ にんにく しめじ キャベツ	ごぼう じゃがいも パンこ	あぶら	645 746	22.2 25.3	366 394	2.4 2.8
15 金	★梅干について 昔から食薬として大切にされてきた梅干。殺菌、整腸、疲労回復、老化防止、食欲増進に効果があるクエン酸が多く含まれています。 今日は、ご飯にカリカリの梅を混ぜ込みました。	カリカリ 梅ごはん		あごのかば焼き	じゃがいものそぼろ煮 くわわかめきんぴら		あご ぶたにく あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん さやいんげん	しょうが たけのこ	ごぼう じゃがいも ごむぎ しらたき でんぶ さとう	あぶら ごま	692 804	28.4 35.8	348 352	2.9 2.9

★鳥取市のホームページで、「献立表」「食育だより」「今日の給食」給食レシビ「ヤスマートフォンアプリ」「とっとり便利報」で「献立表」「食育だより」がご覧いただけます。

※赤字は青谷町で育った食べ物です。収穫状況により、変更になる場合があります。

