



令和元年度

6月予定献立表

今月のめあて 「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	 こんだて　　しゅたい 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	たんぱく質	カルシウム	塩分
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		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・卵類）	3群（緑黄色野菜）	4群（その他の野菜・果物）	5群（穀類・いも類・豆類）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g
3	月	★今日の魚は「やまめ」★ やまめはサケ科の川魚です。海に出ることなく川で一生を終えます。今日は八頭町で養殖されているやまめを塩焼きにしました。川魚と海の魚とのちがいはどうですか、味わってみましょう。	ご飯		やまめの塩焼き	万葉みそ汁 らきょうのそぼろ炒め	マスカットゼリー	やまめ　ゆば みぞ　ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラ こまつな	えのき　らっきょう たまねぎ しろねぎ しょうが　にんにく	ごはん さとう マスカットゼリー	ごまあぶら	小学校 — 中学校 762	— 38.2	— 373	— 2.8
4	火	★6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」★ 口は食べものの入口です。そして歯は食べものを体に取り込むために必要な道具です。歯や口の健康を考えると体の健康にもつながります。この週間に歯と口、かむことについて考えてみましょう。	ご飯		スタミナ納豆	豆腐竹輪のすまし汁 きゅうりの梅肉あえ		とりにく なっとう とうふちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ねぎ	しろねぎ　うめ たまねぎ　じゃがいも もやし　だいこん しょうが　にんにく	ごはん さとう	ごまあぶら	588 701	29.1 33.7	319 346	1.6 1.9
5	水	★よくかんで食べると頭の働きがよくなる！★ よく噛んで食べると脳の働きがよくなるといわれています。脳の血流がうながされ学力や集中力のアップにつながるからだそうです。みなさん、ぜひ試してみませんか。	大山小麦 全粒粉パン		タンドリーチキン	トマトスープ さらさらサラダ	青谷梨ジャム	とりにく さわら とうふ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん グリーンアスパラ トマト パセリ	キャベツ　なし たまねぎ にんにく　しょうが じゃがいも レモン	コッペパン さとう じゃがいも みずあめ	ノンエッグマヨネーズ	605 729	23.0 26.9	301 318	3.3 3.2
6	木	★かむことは肥満予防につながる★ かむことによりに脳が刺激され満腹感を起こすため、食べ過ぎにならず、その結果太りすぎにならないといわれます。一口30回をめやすによく噛んで食べましょう。	ご飯		はまちの竜田揚げ	とろろ汁 黒豆がんも		はまち がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しめじ　しろねぎ たまねぎ しょうが	ごはん ながいも でんぶ さとう	あぶら	684 — 中学校 —	28.3 —	349 —	1.8 —
7	金	★かむことは味覚の発達をうながす★ かむことによりに食べものの味がよくわかるようになります。たしかに急いで食べると食べものの味がよくわかりません。そして、味わって食べるためには食事時間の確保も大切になります。	ご飯		大豆と小魚の磯がらめ	わかめとじゃがいものみそ汁 ぎゅうにく 牛肉きんぴら		ぎゅうにく だいず　みぞ あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ こざかな	パセリ にんじん グリーンアスパラ	しめじ　しろねぎ たまねぎ ごぼう　しょうが えだまめ　コーン	ごはん　さとう さつまいも こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	633 — 中学校 —	23.1 —	353 —	2.6 —
10	月	★かむことはむし歯をふせぐ★ かむことによりにだ液がたくさんでます。口の中の食べかすがだ液によって洗い流されます。その結果むし歯になりにくいそうです。また、だ液には病気を防ぐ成分がたくさん含まれているともいわれます。	ご飯		鶏ごもりたまご	ようこそ豆乳カレー 海藻サラダ	福神漬	たまご ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　じゃがいも エリンギ　コーン にんにく　しょうが えだまめ　レモン	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	603 714	25.8 28.4	318 338	2.6 3.0
11	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』をめぐるいろいろな課題がいられています。『食』は生きていく上での基本です。それぞれが自分の食生活を振り返り見直しして、あらためる取り組みをしていきましょう。	ご飯		焼きかき	豚汁 五目煮豆		かれい　ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいず　みぞ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ コーン　だいこん えだまめ　ごぼう はくさい　しろねぎ	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	582 701	30.8 34.3	330 350	2.9 3.3
12	水	★手洗いが大切です★ 梅雨に入ると細菌がふえやすくなり、食中毒への備えが必要です。食中毒の原因となる細菌を体に入れない一番の方法はなんでしょう。答えは「手をきちんと洗うこと」です。今日は、パンを手でちぎって食べますね。あなたの手はだいじょうぶですか。	大山小麦 コッペパン		パリパリ春巻き	海鮮塩ラーメン ポテトサラダ		たこ　いか ロースハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　じゃがいも もやし　しろねぎ キャベツ　たけのこ コーン　きくらげ	コッペパン ちゅうかさそば こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	768 881	25.2 29.4	307 325	4.1 4.9
13	木	★きゃべつについて★ きゃべつは、古代ギリシャやローマでも食べられており、とても歴史の古い野菜です。ビタミンUが多く含まれ、胃腸の働きをよくしてくれる働きがあります。そういえば胃腸の薬にきゃべつ由来の名前がついた薬もありますね。	ご飯		わかどりの カップ焼き	イングリッシュミネストローネ きゃべつの塩こうじ炒め		とりにく ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　トマト パセリ　パプリカ とうがらし	たまねぎ セロリ きゃべつ	ごはん　しおこうじ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	653 772	25.9 29.8	268 275	2.6 2.7
14	金	★みそについて★ みその歴史は古く、鎌倉、室町、戦国時代にかけて武士たちが戦いにみそを持参していたそうです。みそは畑のお肉といわれる大豆から作られますが、当時からみそは丈夫な体をつくる大切な食べ物であると知られていたようですね。	ご飯		あじの南蛮漬	新じゃがのみそ汁 高野豆腐の煮つけ		あじ こうやとうふ さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん とうがらし パプリカ	たまねぎ しめじ　グリーンピース しろねぎ たけのこ	ごはん　さとう こんにゃく でんぶ じゃがいも	あぶら	730 828	41.1 46.6	355 376	4.0 4.6

★鳥取市のホームページ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」などがご覧いただけます。

★太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。



今月のめあて 「よくかんで食べよう」

とっとりしりつ あ お や が っ こ う き ゅ う し ゅ く
鳥取市立青谷学校給食センター

		 こんだて しゅ だい 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	たんぱく質	カルシウム	塩分		
								おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる						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・砂糖）	6群（油脂）	Kcal	g	g	g	
17	月	★トマトについて★ トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、抗酸化作用が強く注目されています。抗酸化作用は、がんや脳卒中、心臓病など生活習慣病の予防に効果が期待できます。	ご飯		春雨スープ ミニトマト	はいがふりかけ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン グリーンアスパラ ミニトマト チンゲンサイ	たまねぎ だけのこ きくらげ	ごはん こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 623 中学校 —	21.4 —	401 —	3.2 —	
18	火	★らっきょうについて★ 鳥取県の特産品のひとつである「らっきょう」が収穫の時期を迎えています。匂いが苦手な人もありますが、匂いの正体は「硫化アリル」というものです。血液をきれいにし胃腸の働きも助けてくれる食べものです。	カリカリ 梅ご飯		あごのらっきょう ソースかけ グリーンアスパラのソティ		あご どうも ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラ	しょうが しろねぎ らっきょう だいこん きゃべつ うめ コーン	ごはん さとう こむぎこ でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら	621 704	25.8 27.1	294 290	3.0 3.1	
19	水	★とっとりふるさと探検★ 鳥取市の学校給食では毎月19日の「食育の日」にあわせて、地元でとれたおいしい食べものを取り入れています。今日は「にんにく」です。チリコンカーンのかくし味に使っています。疲れをとり元氣パワーをくれる食べものが「にんにく」です。	大山小麦 コッペパン		スタミナ チリコンカーン		ぎゅうにく だibo ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ にら	たまねぎ しょうが きゃり きゃべつ にんにく レモン	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら オリーブあぶら	600 721	25.7 30.4	338 385	3.4 4.0	
20	木	★キムチについて★ キムチは白菜などの野菜とにんにくや生姜、唐辛子を混ぜ合わせた韓国の代名詞的な漬物です。日本の伝統的な調味料である「みそ」と韓国で生まれた漬物の「キムチ」、合わせたお味はどうですか。	ご飯		中華丼の具 キムチみそ汁 あじさいゼリー		ぶたにく かまぼこ どうも みそ	ぎゅうにゅう	にんじん キムチ きゃべつ	もやし しろねぎ しめじ しょうが きくらげ たまねぎ だいこん	ごはん さとう でんぶん ナタデココ ゼリー サイダー	ごまあぶら	604 704	21.4 24.7	371 403	2.5 3.1	
21	金	★新じゃがについて★ じゃが芋が収穫時期を迎えました。今日も青谷産のじゃが芋です。ところでじゃが芋の原産国はどこでしょう・・・答え、遠い遠い「南アメリカ」です。日本には江戸時代に初めてオランダの船で運ばれてきたそうです。	ご飯		さばの ごまみそかけ もすく汁 新じゃがのうま煮		さば みそ いか さつまあげ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん ほうれんそう	えのき れんこん しろねぎ たまねぎ きぬさや	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	615 735	25.0 29.8	295.0 312	2.2 2.7	
24	月	★今週は交流都市のメニューをお届けします！★ 「重」は、福島県郡山市で昔から食べられている郷土料理です。ほたてなどの海の幸、わらびなどの山の幸と一緒に煮込んだ料理です。海のものとの山のものをうまく組み合わせて栄養のバランスがとれた料理です。	ご飯		あごのかば焼き 重 くきわかめのきんぴら		あご ほたて あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	わらび きくらげ コーン	ごはん さとう でんぶん こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	617 715	26.9 29.7	323 344	3.0 3.7	
25	火	★播州姫路のそうめん★ そうめんは奈良時代に遣唐使が持ち帰ったものがルーツといわれていますが、兵衛くしけんしめじの産地、おおよそ600年の歴史があり、江戸時代には農業の副業として藩から許可され守られた歴史があるそうです。	ご飯		豚肉の 梅肉ソースかけ そうめん汁 じゃが芋のチーズフォンデュ		ぶたにく あぶらあげ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん グリーンアスパラ パセリ	しょうが なす たまねぎ しろねぎ うめ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも そうめん		673 828	28.9 35.6	364 398	2.5 3.2	
26	水	★釧路のザンギ★ 「ザンギ」は北海道の鶏肉を生姜、しょうゆ、にんにくのタレに漬け込んで下味をつけて揚げる「鶏のから揚げ」のことです。ザンギ発祥の地は釧路とされていますが、釧路ではあとで専用のタレをつけて食べる場合もあるそうです。	大山小麦 コッペパン		ザンギ (鶏のから揚げ) 豆乳コーンチャウダー ひじきサラダ		とりにく ベーコン どうじょう ロースハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン きゃべつ レモン	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	690 818	27.8 32.7	306 326	3.3 3.8	
27	木	★ピーフンと春雨★ よく似ている食べもののひとつに「ピーフン」と「春雨」があります。ちがいがわかりますか。実は、ピーフンはお米を原料とする細い麺です。一方春雨は、豆やいもから作られます。もとの原料がちがう食べものです。	ご飯		コーン しゅうまい スープピーフン 麻婆なす		ぶたにく ベーコン あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パブリカ にら	しょうが にんにく きくらげ コーン だけのこ しろねぎ なす	ごはん さとう しゅうまい ピーフン	あぶら ごまあぶら	646 768	22.6 25.4	425 453	3.2 3.8	
28	金	★岩国の大平★ 「大平」は野菜や鶏肉、山菜などを入れてつくる汁気の多い煮物です。山口県の岩国地方ではお祝いに欠かせない料理のひとつで、大きな平たい器に盛り付けることから「大平」という名前がついたそうです。	ご飯		あじの レモンマリネ 大平 はりはりあえ	びわ	あじ こうやとうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しろねぎ しいたけ きゃり きゃべつ びわ しょうが たくあん にんにく ごぼう レモン れんこん	ごはん こんにやく でんぶん さとう	あぶら	623 746	25.7 30.0	330 351	2.0 2.3	

★鳥取市のホームページ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」などがご覧いただけます。

★**太字**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。