

# 6月は食育月間です!

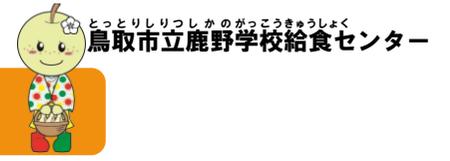


よくかんで食べよう!



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 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
								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				
1	月	今月は、食の大切さや正しい知識を学び、健康で豊かな食生活を送るにはどうしたら良いかを考える食育月間です。食について考える良い機会として、普段の食生活を振り返ってみましょう。	大山小麦 コッペパン		鶏肉の照り焼き	とっとり焼きそば にらのツナ和え		ぶたにく とうふちくわ かつおぶし ツナ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん にら	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり しょうが	にんにく コッペパン ちゅうかめん さとう	あぶら	小学校 649 中学校 772	29.7 34.7	321 343	2.8 3.5
2	火	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いるので、疲労回復や体力を高める効果があります。また、ビタミンCも含まれているので、病気から体を守る働きもあります。	ご飯		はたはたの から揚げ	豚じゃがみそ汁 アスパラガスの炒め物		ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えのきたけ しろねぎ キャベツ	あぶら	620 743	23.4 27.8	272 281	2.3 2.8	
3	水	「海のアスリート」とは、大きな胸びれをひらげて海上を飛ぶ「飛魚」のことです。鳥取県では、「あご」という名前が親しみがあり、海面をジャンプすると300から400mの距離を飛ぶことができます。	ひじき ご飯		豚肉の 梨ソース焼き	海のアスリート汁 ねばりっこ和え		あぶらあげ ぶたにく とびうお みぞ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	コーン えだまめ しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ	なし しろねぎ さとう でんぶふん じゃがいも ながいも	あぶら	602 684	28.9 33.3	289 302	2.6 3.1
4	木	6月4日から10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でよくかみ食事することは、健康な体をつくるために大切です。この機会に自分の歯の健康について考えてみましょう。	ご飯		境港サーモンの 黄金焼き	沢煮椀 たまねぎの炒め物	(流沙川) 手作り キャラメル プリン	さげ とうにゅう ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん きぬぎや ピーマン	たまねぎ コーン だいこん たけのこ しろねぎ	しめじ ごま	あぶら ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	657 687	26.7 26.5	291 282	1.9 2.2
5	金	いかは、世界に約500種類、日本近海に約130種類以上生息しています。いかには、たんぱく質とともに、疲労回復に効果がある「タウリン」が豊富に含まれています。	ご飯		いかと根菜の 南蛮がらめ	とっとりきくらげのスープ かみかみピピンバ		いか とうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	れんこん しろねぎ ごぼう ぜんまい きくらげ もやし コーン にんにく たまねぎ	ごめ さとう でんぶふん さとう げんまい	あぶら ごまあぶら ごま	598 709	21.2 24.1	303 320	1.9 2.4
8	月	ギリジャ料理は「地中海食」とも呼ばれています。ギリジャ料理は、腸胃に食事を楽しむ人々の姿なども評価されており、2010年にはユネスコ無形文化遺産に登録されています。	クルーリ (ごまパン)		ケフテス (肉団子)	レヴィシア・スープ (豆のスープ) タラモサラダ (たらこのポテトサラダ)		ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ とうふ ベーコン だいず たらこ	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく グリーンピース キャベツ セロリ	きゅうり コッペパン でんぶふん じゃがいも グリッピース さとう	あぶら ごま オリブオイル ノンエッグ マヨネーズ	744 892	28.2 33.0	324 344	3.3 3.9
9	火	中国は、国土が広いので、地域によって味付けも異なります。中国の北に位置する北京では、寒いので、濃く味付けされている料理が多いのが特徴です。	ご飯		若鶏肉の 北京風焼き	ふかひれと春雨のスープ 中華和え		とりにく ふかひれ とうふ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しろねぎ たけのこ きくらげ にんにく きゅうり もやし しょうが	ごめ さとう はるさめ	あぶら ごま あぶら	640 760	25.7 29.9	317 334	3.4 4.0
10	水	梅干しなどで親しまれている梅は、酸味が魅力の食材です。この酸味は、クエン酸などの有機酸によるもので、食欲を増進させたり、疲労を回復させる働きがあります。	ご飯		さばの 梅みそ焼き	もずくのすまし汁 じゃがいもきんぴら	(王舎城) 手作り キャラメル プリン	さば みぞ かまぼこ ツナ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	うめ たまねぎ しめじ しろねぎ えだまめ	ごめ さとう じゃがいも しらたき キャラメルプリン	あぶら	646 756	26.7 31.1	288 299	2.8 3.1
11	木	あじは、春から夏にかけて旬を迎える魚です。うま味成分のグルタミン酸を多く含み、「味」が良いことからこの名前がついたともいわれています。今日は鳥取県産のあじをフライにしました。	ガーリック ライス		あじフライ	ミネストローネ なすのジンジャーソテー		ベーコン あじ ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ トマト にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ コーン キャベツ なす	ごめ さとう でんぶふん こむぎこ じゃがいも	あぶら	653 767	25.1 27.7	290 300	3.0 3.6
12	金	沖繩料理は、「豚に始まり豚に終わる」と言われるほど豚肉が多く使われています。ラフテーとは、豚もも肉を甘辛く味付けした「豚の角煮」のことを言います。	ご飯		ラフテー	アーサ汁 にんじんしりしり	パイン	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん	しいたけ たまねぎ しろねぎ パイン	ごめ さとう マーメイド でんぶふん	あぶら	625 737	29.3 33.9	289 302	1.9 2.3
15	月	じゃがいもは、地下の茎を食べる食材です。野菜や果物に含まれるビタミンを多く含んでいることから「大地のりんご」とも呼ばれています。中でも、免疫力を高めるビタミンCはりんごの約3倍多く含まれています。	大山小麦 コッペパン		ますのムニエル	じゃがいものポタージュ キャベツのいろどりサラダ		ます ベーコン とうにゅう ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ しめじ にんにく コーン グリーンピース	コッペパン ごめ じゃがいも さとう	オリブオイル あぶら ドレッシング	657 785	25.8 31.0	301 322	2.5 3.3

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・給食レシピがご覧いただけます。



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 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
								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 主に脱水化物 米・パン・めん いも・砂糖	6群 主に脂質 油脂				
16	火	切干大根は、大根を細く切り、乾燥させた食材です。生の大根を干すことによって、甘みが増すだけでなく、カルシウムや鉄分などの栄養素も凝縮されています。	ご飯		あごのコロコロ さつま揚げ	吉野汁 切干大根の含め煮		とびうお みど かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ねぎ	しょうが ごぼう えのきたけ たまねぎ きりぼしだいこん	しるねぎ ごめ でんぶん さとう しらたまもち	あぶら	小学校 592 中学校 708	26.1 30.9	300 315	2.3 2.5
17	水	八宝菜は、中華料理の一つで、五目うま煮とも言います。「八」は、8種類という意味ではなく、「多くの」という意味があります。食材のうま味が合わさり、野菜がたくさん食べられる料理です。	玄米ご飯		焼きぎょうざ	八宝菜 あじさいゼリー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	キャベツ ごめ さとう けんまい でんぶん ゼリー サイダー	ごまあぶら	631 727	20.6 22.7	288 299	1.5 1.6
18	木	ごまは、種をまいてから30日程度で花が咲き、実をつけます。実の中には、種(ごま)が入っており、熟す際に実が裂け、その勢いでごまが飛び出します。「開けゴマ！」という言葉は、この様子に由来しています。	ごま塩 ご飯		さわらの スタミナ焼き	たまねぎのみそ汁 はりはり炒め	すだち ゼリー	さわら とうふ みど	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ ごめ さとう たまねぎ だいこん しいたけ	ごめ ごむぎこ さとう けんまい でんぶん ゼリー サイダー	ごま あぶら	630 737	26.3 30.3	325 343	2.7 3.2
19	金	★とっとりふるさと探検献立★今月紹介する食材は、「牛乳」です。給食の牛乳は、酪農家が土を耕して良質な草を作り、元気な牛を育てているため、全国でもトップクラスの品質を保っています。	ご飯		豚肉とじゃがいもの ピリ辛炒め	レタスと油揚げのみそ汁 かみかみごぼう	19日 食育の日	ぶたにく みど あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう しょうが キャベツ えのきたけ	ごめ ごま じゃがいも あぶら さとう でんぶん くるみ	ごまあぶら ごま あぶら くるみ	731 877	25.1 29.6	367 405	2.4 2.8
22	月	イギリスは、国の半分が牧場や牧草地で、海に囲まれているため肉や魚を使った料理が数多くあります。「フィッシュ&チップス」は、昔から伝わるイギリスの伝統的なファーストフードです。	大山小麦 コッペパン		フィッシュ& チップス	ハッシュドビーフ 温野菜	ブルーベリー ジャム	たら ぎゅうにく だいず	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ	コーン セロリ ごむぎこ じゃがいも さとう こめこ ジャム	あぶら ドレッシング	675 810	26.8 32.0	353 387	2.3 3.0
23	火	利休汁とは、練りごまが入った濃厚なみそ汁のことをいいます。よく、干し椎茸が食事にごまを加えて食べていたことからこのような名前がついたようです。	ご飯		信田煮	利休汁 たけのこのピリ辛炒め		あぶらあげ とりにく あつあげ みど ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう たけのこ	ごめ ごま ごまあぶら こんにやく でんぶん	ごま ごまあぶら	607 706	22.4 25.1	420 447	2.7 3.0
24	水	けんちん汁とは、野菜や崩した豆腐などを油で炒めたお汁のことをいい、昔から日本で食べられている料理の一つです。今日は、鳥取県産の大豆から作られた豆腐、地元野菜で作りました。	ご飯		若鶏肉の 竜田揚げ	けんちん汁 ごまつなのり酢和え		とりにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう キャベツ	ごめ あぶら でんぶん さとう こめこ	あぶら	630 747	24.0 27.8	313 333	2.1 2.3
25	木	まいたけは、きのこが重なり合って舞っているように見えることから、このように呼ばれるようになりました。「発育のビタミン」とも言われるビタミンB2が豊富に含まれています。	ご飯		はまちの照り焼き	たまねぎのすまし汁 まいたけのきんぴら		はまち あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	しょうが ごぼう わらび えのきたけ たまねぎ たけのこ まいたけ	ごめ さとう でんぶん こんにやく	ごま あぶら	603 718	24.1 28.1	292 307	2.0 2.5
26	金	納豆は、蒸した大豆を納豆菌で発酵させて作ります。納豆には、成長期に欠かすことのできないビタミンB2や出血した時に、止血する成分を作るビタミンKが豊富に含まれています。	ご飯		スタミナ納豆	いか団子のスープ 千草和え	メロン	なつとう とりにく いかだんご ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ しるねぎ メロン えのきたけ	ごめ もやし コーン しめじ レモン	ごまあぶら	612 724	27.4 31.8	280 288	2.8 3.4
29	月	ブラジルは、世界有数の牛肉大国のため、牛肉を食卓に欠かすことはできません。ブラジル人は、牛肉の種類を細かく選り買物をするため、町中の肉屋には、牛肉の様々な部位が売られています。	大山小麦 コッペパン		パステウ (ブラジル風春巻き)	いんげん豆のスープ ダッパリー (トマトときゅうりのサラダ)		ぎゅうにく ぶたにく ハム ウインナー いんげんまめ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ごまつな ねぎ パセリ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり にんにく コーン しょうが いんげんまめ	ごめ ごむぎこ コーン さとう	オリブオイル あぶら	611 723	23.2 26.9	338 364	2.4 3.2
30	火	びわは、初夏をつける果物です。ヘタがしっかりしていて、ハリと産毛がある、色鮮やかなのがおいしいです。実だけでなく種や葉もお茶などに加工されるので、捨てる場所がない果物です。	麦ご飯		粗びきウインナー	かぼちゃカレー キャベツのソテー	びわ	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ アスパラガス トマト チンゲンサイ にんじん	たまねぎ にんにく なし コーン キャベツ	びわ ごめ おおもむぎ じゃがいも	カレールウ あぶら	729 847	25.4 28.5	295 308	2.9 3.4

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・給食レシピをご覧いただけます。