かわる年度

6月の予定献立

とっとりし こんげつ きゅうしょく 鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう



とっとりしりつあぉゃがっこうきゅうしょく 鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

	1	T	<i>'</i> &	colsek I	おかず		1	t-			* * . r/ TL 4. /* /	,	1	31\ F	うか		
						た					えい よう か 栄養価						
日	曜日	主食	きゅうにゅう 牛乳	しゅさい	ふくさい	デザート		きんにくほね 1・筋肉・骨・		らだ ちょうし ち の調子を		っ ちから 熱や力の	エネルギー	たんぱく質	ししっ 脂質	はくえん 食塩	献立の主題とメッセージ
	H	工及	7-70	主菜	副菜	ほか		oくる(赤)		える(緑)	もとに	なる(黄)	kcal	ø	ø	ø	
							だい ぐん 第1群	だいぐん 第2群	だいぐん 第3群	だい ぐん 第4群	だい ぐん 第5群	だい ぐん 第6群		٥	Ó	5	むし郷予防デー
							さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こ め	あぶら	615	20.4	140	0.1	」 したいメげっかん かっ しょいメげっかん を育月間について・・・6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせな
		, i <u>t</u> . <i>l</i> .	4	しおや	こまつなのみそ汁		とうふ		こまつな	しょうが	じゃがいも		013	20.4	14.9	2.1	
3	月	ご飯		さけの塩焼き	じゃがいものそぼろあんかけ		あぶらあげ		グリンピース		さとう						いことであり、健康な生活を送るために大切なことです。この機会に、ふだんの食
								Liliez) 100 X				710	32.9	16.6	2.6	生活を振り返ってみましょう。
							a₹	とりにく			でんぷん						
		だいせんこむぎ 大山小麦		いかしゅうまい	しょうゆラーメン		いか	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	ほしいいたけ	コッペパン	ごま	635	23.4		●虫歯予防デーについて・・・6月4日は「虫歯予防デー」です。食後のはみがきは	
4	火						たら		にんじん	たまねぎ	こむぎこ						もちろんですが、食事の詩、よくかんで食べるとだ蔆がしっかりでて歯を与ったり、
		コッペパン		7,0 0.7, 30.0	かみかみごぼうサラダ		ぶたにく		スイートコーン	もやし	ちゅうかめん		736	27.1	22.6		ましば sat 虫歯を防ぐはたらきがあります。
					307307C137977				キャベツ	ごぼう							出困を切りはたらさかめります。
				※たで、 豚肉のみそがらめ	もずくのすまし汁		ぶたにく ぎゅうにゅう にんじん にんにく こめ	こ め	あぶら	631	26.1	17 Q	26	^{2.6} ●ほうれんそうについて・・・ほうれんそうは、カロテンを多く含む緑黄色野菜の仲			
_	ماد	はん	Δ				a⊬ ∠	もずく	ねぎ	えのきたけ	さとう	ごまあぶら	031		۱/.8	2.6	●はつれんてつについて・・・はつれんてつは、カロナンを多く含む練更色野来の仲 bま
5	水	ご飯			L> *- *- #- #-		ロースハム	,	ほうれんそう		でんぷん				mまです。ビタミン類が多いですが、それだけではなく鉄分やカルシウムなどの無機		
					ほうれんそうの炒め物		1 2/14		12 716/0 ()		C/03/70		725	29.9	20.0	2.9	しっ ほうふ えいょうか たか やさい 質も豊富な栄養価が高い野菜です。
										もやし		ノンエッグ					●ファパニギフについて、ファパニギフには、ファパニギ、蘇ばダノ公士からか
	木	ご <mark>飯</mark>		チキンのフレーク焼き	コンソメス一プ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	マヨネーズ	597 23.	23.7	15.4	2.0	●アスパラガスについて・・・アスパラガスには、アスパラギン酸が多く含まれ、か
6					アスパラガスのサラダ				パセリ	しめじ	パンこ						らだの疲れをとったり、元気にしたりするはたらきがあります。アスパラガスは1日
	'								アスパラガス	キャベツ	こむぎこ		696	27.3	17.3	2.3	に10センチほども仰びるそうです。アスパラガスを食べて午後も元気に過ごしま
					727.133203333					きゅうり	コーンフレーク	じゃがいも					しょう。
	金	ご飯		さばの竜田揚げ	厚揚げのみそ汁		さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こ め	あぶら	666	26.9	21.2	2.4	♥ citicついて・・・さばは、血液をさらさらにしたり、脳の働きをよくしたりする脂肪
7							あつあげ	ひじき	さやいんげん	たまねぎ	でんぷん		000	20.5	21.0	2.4	
'					u E		a⊬E		こまつな	だいこん	こむぎこ				が多く含まれています。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも多いため、丈		
					ひじきの炒り煮		とりにく		2017 0	720 2.0	こんにゃく	+ L=	//3	31.0	24./	2.7	美な骨を作るのに役立ちます。
					r 2			، مد	1-1181			さとう ノンエッグ					せかか ひこくだて すいつき か さかか ひこくだて きょう レーハ
			4	たらの	ふのすまし汁		たら	ぎゅうにゅう		たまねぎ	こめ	マヨネーズ	627	21.5	21.3		★ 魚の白献立 ★・・・毎月10日は、「魚の日献立」です。 今日は、「たら」を取り入れ
10	月	ご飯		ノンエッグマヨネーズ			a⊬€		ほうれんそう えのきたけ ふ あぶら ました	ました。日本近海では3種類のたらが漁獲され、かまぼこなどに使われるのは「す							
				, 焼き	高野豆腐の含め煮		こうやどうふ			ほししいたけ	さとう		724	25.0	24.6	2.4	けとうだら」や「こまい」です。今日の主菜のたらは「まだら」です。
				پر د	17.27 = 18.07 11.07 11.07					えだまめ		<u> </u>					
11	ılı	だいせんこ む ぎ	,	************************************	サンジェルマンス一プ	とうにゅう 豆乳	とりにく	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ	コッペパン	オリーブあぶら	717	25.4	29.0	3 2	★ねんりんピック献立★~フランス~ ・・・ねんりんピックが10月に鳥取県で開催さ
		大山小麦					かまぼこ		にんじん	にんにく	さとう	あぶら	/ / /	20.4	20.0	0.2	れ、鳥取市はテニス会場となっています。テニスの発祥国フランスにちなみ特別献
' '	火	コッペパン		プロバンス風		— ブラマンジェ					じゃがいも						たて、じっし 立を実施します。フランスは、ヨーロッパ最大の農業国で美食の国としても知られ
				ノロハン八風	カラフルサラダ				グリンピース				849	30.1	33.3	3.8	
									きゅうり スイー	トコーン キャベツ	<u>ブラマンジェ</u>						ています。
	水		/	竹輪の磯辺揚げ	スタミナ旅汁		とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	679	26.0	26.0 18.8 3.0 ●ごぼうについて・・・1000年	●ごぼうについて・・・1000年以上も前に、薬草として中国から伝わりました。野	
12		ご飯					ぶたにく	あおさ	にら	キャベツ	こむぎこ	ごま				文として食べるのは、以前は日本と一部の国だけでしたが今では独特の香りや歯	
		こ以			きんぴらごぼう		a⊬		さやいんげん	ごぼう	こんにゃく		753	27.9	27.9 19.8 3.4 ごたえを活かしてフラン		
							ぎゅうにく				さとう		, 30	27.0		こにえを店かしてフラン人料理にも使われます。 	
					<u>೬ ೨ ಎ</u> ೮ ವ		はまち	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こ め	ごまあぶら	01.1	04.0	17.0	0.0	しー
1,0		ご飯		はまちの 白ねぎだれかけ	豆腐のすまし汁		とうふ	わかめ		しろねぎ	さとう	あぶら	614	24.8	1 /.8	2.3	●キャベツについて・・・キャベツには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンC
13	木				1) to			4 2 W Ch	1		327	כיינאנט					は、コラーゲンというからだを構成するたんぱく質をつくるときに必要で、成長期に
				日ねざたれかけ	キャベツの炒め物		とりにく		l	えのきたけ			714	28.9	20.4	2.7	^か は欠かせない栄養素の1つです。
-					-				キャベツ	たまねぎ		<u> </u>	\vdash				
			,		ポークカレー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	こめ	あぶら	742	25.3	24.7	2.8	●きゅうりについて・・・きゅうりは、江戸時代までは黄色に熟したものを食べていた
14	金	麦ご飯		メンチカツ	11. 7732		とりにく		きゅうり	たまねぎ	パンこ						ので、「黄瓜」と書いていました。きゅうりは、収穫しないでそのままにしておくと、実
1		久二以		,,,,,,,	きゅうりの梅和え		ぶたレバー		もやし	にんにく	こむぎこ		923	30.9	31 7	34	のと、「異風」と書いていました。さゆうがは、収穫しないででいままにしてのへと、美味をいるいる。 が太り、黄色に色づきます。これが、きゅうりの熟した本来のすがたです。
L					さゆうりの性和え		まぐろ		うめ	なし	じゃがいも	さとう		55.5	J,	J.¬	か太り、寅巴に色つさます。これか、さゆつりの熟した本来のすがたです。
								_	_						_		

かわる年度

6月の予定献立

とっとりし こんげつ きゅうしょく 鳥取市の今月の給食めあて

よくかんで食べよう



とっとりしりつあぉゃがっこうきゅうしょく 鳥取市立青谷学校給食センター

鳥取市学校給食イメージキャラクター なっしちゃん

開とメッセージ では できれます。たまねぎすが、にらやにんにく、らっきょうがあります。ます。 今日 はみそ 汗に使いました。 は、「かみかみ献立」です。 今日のかみかみこ」です。よくかむことで、「自のまわりの骸肉」です。よくかむことで、「自のまわりの骸肉」です。よくかむことで、「自のまわりの骸肉」です。よくかむことで、「自のまわりの骸肉」です。よくかむことで、「自のまわりの骸肉」です。よくかむことで、「自のまわりの骸肉」です。よくかむことで、「自のまり」があるさと探、武立に取り入れて紹介しています。 今月は、 1000にしましまして、豚肉のスタミナがめにしまし
育から6月にかけて収穫されます。たまねぎすが、にらやにんにく、らっきょうがあります。ます。今日はみそ汁に使いました。 は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみこ」です。よくかむことで、白のまわりの筋肉識してかんでみましょう。 育19日の食育の日は、「とっとりふるさと探、武立に取り入れて紹介しています。今月は、
育から6月にかけて収穫されます。たまねぎすが、にらやにんにく、らっきょうがあります。ます。今日はみそ汁に使いました。 は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみこ」です。よくかむことで、白のまわりの筋肉識してかんでみましょう。 育19日の食育の日は、「とっとりふるさと探、武立に取り入れて紹介しています。今月は、
すが、にらやにんにく、らっきょうがあります。 ます。 今首はみそ汗に使いました。 は、「かみかみ献笠」です。 今首のかみかみ こ」です。よくかむことで、首のまわりの筋肉 識してかんでみましょう。 第19首の食育の日は、「とっとりふるさと探 就笠に取り入れて紹介しています。 今月は、 鼠・・・
すが、にらやにんにく、らっきょうがあります。 ます。 今首はみそ汗に使いました。 は、「かみかみ献笠」です。 今首のかみかみ こ」です。よくかむことで、首のまわりの筋肉 識してかんでみましょう。 第19首の食育の日は、「とっとりふるさと探 就笠に取り入れて紹介しています。 今月は、 鼠・・・
すが、にらやにんにく、らっきょうがあります。 ます。 今首はみそ汗に使いました。 は、「かみかみ献笠」です。 今首のかみかみ こ」です。よくかむことで、首のまわりの筋肉 識してかんでみましょう。 第19首の食育の日は、「とっとりふるさと探 就笠に取り入れて紹介しています。 今月は、 鼠・・・
ます。今日はみそ汗に使いました。 は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみこ」です。よくかむことで、「日のまわりの骸肉」識してかんでみましょう。 同19日の食育の日は、「とっとりふるさと探ば立に取り入れて紹介しています。 今月は、 副様を生かして、豚肉のスタミナ妙めにしまし
は、「かみかみ献立」です。今首のかみかみこ」です。よくかむことで、「白のまわりの筋肉 識してかんでみましょう。 1919日の後育の日は、「とっとりふるさと探 統立に取り入れて紹介しています。今月は、 113歳余を生かして、豚肉のスタミナ炒めにしまし
ニ」です。よくかむことで、「白のまわりの骸肉 臓してかんでみましょう。 月19日の食育の白は、「とっとりふるさと探 統立に取り入れて紹介しています。 今月は、 鼠・・・
ニ」です。よくかむことで、「白のまわりの骸肉 臓してかんでみましょう。 月19日の食育の白は、「とっとりふるさと探 統立に取り入れて紹介しています。 今月は、 鼠・・・
識してかんでみましょう。 月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探 紙笠に取り入れて紹介しています。今月は、 鼠蛛を生かして、豚肉のスタミナ炒めにしまし
月19日の食育の日は、「とっとりふるさと探 然立に取り入れて紹介しています。今月は、 嵐味を生かして、豚肉のスタミナ炒めにしまし
統立に取り入れて紹介しています。今月は、 鼠蛛を生かして、豚肉のスタミナ炒めにしまし
。
4.1.
ちやすいため、昔からあまり生では食べられ
じめなどの加工技術が発達し、とっとりでは
)郷土料理があります。
加工行生がありるす。
えいょうせいぶん あじ は ちょうりほうほう ウスドス 大変 大変 大学
が違います。今日は、もも肉をから揚げにしました。もも肉は、適度に脂がのっていてうまみとコクがあり、鉄分やビタミン52が多い特徴があります。
は、切るとしゃきしゃきとしていますが、加熱
ながいもの主な成分であるでんぷんに熱が
ま、ほくほくとした食感が味わえるようにみそ
いちねんじゅうで まわ よ、一年中出回りますが、6月頃から地元でと
ます。じゃがいもには、ビタミンCが多く含ま
があります。
J. 60 7 8 9 8
びうおのことを「あご」と呼んでいます。初夏
きょう とっとりこう みずあ からいわれています。今日は、鳥取港で水揚
むいわれています。プロは、局収をで小物
ょいじだい さいばい 5生時代には栽培されていたそうです。奈良
・生時代には栽培されていたぞうです。宗良 かこうほうほう った へいあんじだい 中の加工方法が伝わってきました。平安時代
アリルエク法か伝わってさました。平女時代
がめられていました。
は、「かみかみ献立」です。今日のかみかみ
は、「かみかみ献立」です。ラ白のかみかみ したべい よくかんで食べると食材そのものの味がよく
でみましょう。
*作の つっぱ ご しも な ば こ は りっか こと こ 一 % が ら も 一 s ロ し