

6月献立予定表



今月のめあて



よくかんで食べよう

6月は「食育月間」です！
～家族で楽しく食卓を囲みましょう～

智頭町立学校給食センター
担当 上田

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						新しい食品	献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		腸や力のもとになる(黄)			
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
17	月	大山の恵み 小型パン		たらの レモンペッパー焼き	アスパラとベーコンのクリーム スープスパゲッティー		たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	コッペパン	あぶら	<p>★ 毎年6月は「食育月間」です！ ★</p> <p>健康な心と体を作るために、食育の推進が必要です。子どもたちへの食育を、家庭、学校、地域が連携して進めていきたいと思います。</p> <p>●食育の日献立について・・・毎月19日は食育の日です。今月は、地元の特産品とも言える「しか肉」のミンチを使用したドライカレーにしました。しか肉には他の肉と比べて鉄分が豊富に含まれています。</p> <p>●しっかり手を洗いましょう・・・食中毒が起こりやすい時期になりました。手には、食中毒を起こす原因となる細菌がたくさん付いています。食事の前やトイレの後など、こまめに手洗いをしましょう。</p> <p>給食がない日も牛乳を飲みましょう</p> <p>牛乳は、たんぱく質、脂質、カルシウム、ビタミンなど成長期に必要な栄養をバランスよく含んでいます。また、牛乳のカルシウムは体内での吸収率が高いため、成長期の子どもたちの骨の形成や骨粗鬆症の予防に効果的です。</p> <p>●なすについて・・・紫色の皮には、自の働きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。水分が多く、体を冷やす働きがあるので、暑い時期にピッタリです。</p> <p>●新たまねぎについて・・・町内産の新たまねぎが給食に登場する季節になりました。たまねぎには、血液をサラサラにし、疲れをとる働きがあります。やわらかく、加熱すると甘みが強くなります。</p> <p>●トマトについて・・・トマトの真っ赤な色は、「リコピン」という色素によるもので、血管や血液をきれいに保ち、老化を予防したり、肌を美しくしたりする効果があります。赤色が濃いほどリコピンが含まれています。</p> <p>●あごについて・・・鳥取県や島根県などの山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。旬の時期はそのまま食べますが、あご竹輪や煮干しなどの加工品として1年中おいしく食べられます。</p>	
18	火	かみかみ献立 麦ご飯		さばのピリ辛焼き	チンゲンサイのみそ汁	びわ	さば あぶらあげ みそ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが たまねぎ しめじ こんにゃく びわ	ごはん むぎ さとう	あぶら		
19	水	食育の日献立 ご飯		ちづ鹿肉のドライカレー	野菜いっぱいスープ ブロッコリーのツナ和え		とりにく ポークウィンナー まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ もやし グリーンピース しょうが にんにく キャベツ エリンギ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま		
20	木	ご飯		はまちのごまみそ焼き 新たまねぎの含め煮	いももち汁		はまち みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	もやし こんにゃく しめじ たまねぎ えだまめ	ごはん さとう いももち	ごま		
21	金	カリカリ梅 ご飯		若鶏肉の らっきょうソースがけ	にらと春雨の中華スープ ナムル		とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら こまつな	うめ もやし らっきょう たまねぎ しめじ きくらげ	ごはん でんぶ こめこ はるさめ さとう	ごまあぶら ごま		
24	月	中学校中止 大山の恵み コッペパン		まめのグラタン	オニオンスープ ツナポテト		とりにく だいす ウィンナー まぐろみず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ アスパラガス さやいんげん	たまねぎ えだまめ しいたけ	コッペパン じゃがいも			
25	火	ご飯		砂丘らっきょうの ピリ辛そぼろ	なすのみそ汁 きゅうりとささみの 梅こんぶ和え	ミニトマト	とりにく みそ ふたにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ミニトマト にんにく しょうが きゅうり しめじ グリーンピース	らっきょう なす うめ たまねぎ もやし	ごはん	ごまあぶら		
26	水	ご飯		しゅうまい	じゃが豚キムチ くきわかめ和え		ふたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく えだまめ もやし	ごはん しゅうまいのかわ じゃがいも さとう			
27	木	ご飯		オムレツのケチャップ ソースがけ	カレースープ シーフードサラダ		たまご とりにく いか	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす しめじ こんにゃく スイートコーン	ごはん さとう じゃがいも			
28	金	かみかみ献立 麦ご飯		あごのかば焼き	豚汁 五目豆煮		ふたにく あご だいす あぶらあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん えだまめ れんこん ほししいたけ	ごはん むぎ さとも でんぶ さとう	小魚		

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

*智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。

*毎月1日(第一営業日)は、給食費の口座振替日です！口座の残高確認はお済みですか？(学校給食協議会事務局)