

6月献立予定表



よくかんで食べよう

6月は「食育月間」です！
～自分たちの食生活を見直しましょう～

智頭町立学校給食センター
担当 白南

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほらさき						栄養価					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)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
1	月	大山の蕨みパン		たららのハーブ焼き	グリーンポタージュ 大豆のトマト煮		たら ポークウィンナー だいず とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん さやいんげん トマト	たまねぎ しめじ グリーンピース にんにく	パン じゃがいも		小学校 697	小学校 38.8	小学校 21.3	小学校 698	小学校 3.3	海苔類	●大山の蕨みパンについて・・・大山のふもとで育てられた鳥取県産小麦の栄養が詰まったパンです。表皮や胚芽もすべて粉にした「全粒粉」を混ぜています。
2	火	ご飯		酢豚	いわしワタンのみそスープ もやしのアーモンド和え		ぶたにく いわし みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ えのきたけ もやし キャベツ	ごはん こむぎこ でんぶ さとう	あぶら アーモンド	658	26.6	19.3	312	2.9	果物	★ 毎年6月は「食育月間」です！ ★ 健康な心と体を作るために、食育の推進が必要です。子どもたちの食育を、家庭、学校、地域が連携して進めていきましょう。
3	水	ご飯		チリソースウィンナー	レタスとはるさめのスープ アスパラガスとコーンのソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん パセリ	たまねぎ しょうが レタス にんにく しめじ とうもろこし	ごはん さとう でんぶ はるさめ	オリーブあぶら	620	21.2	19.4	257	2.5	魚介類	
4	木	ご飯		かつおのフライ	筑前煮 のり和え	小魚	かつお とりにく	ぎゅうにゅう のり ごさかな	にんじん ほうれんそう こんにゃく しいたけ キャベツ	たまねぎ れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ キャベツ	ごはん こむぎこ パン さといも さとう	あぶら	668	25.4	18.2	312	2.5	種子類	6月4日～10日は 歯と口の健康週間です
5	金	ご飯		スタミナ焼き肉	あご竹輪のすまし汁 切干大根の酢の物	さくらんぼゼリー (卵)	ぶたにく みそ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ねぎ きりぼしだいこん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく なし えのきたけ	ごはん さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	559	23.8	13.9	343	2.2	いも類	★よくかむことの4つの効果★ ①消化を助ける ②脳の働きを活性化させる ③肥満を予防する ④むし歯を予防する
8	月	ツイストパン		タンドリーチキン	野菜たっぷりコンソメ煮 ごぼうサラダ		とりにく ウィンナー かにかまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも	マヨネーズ	673	21.5	19.1	258	3.6	大豆製品	かみごたえのある食品で かむ力アップ
9	火	ご飯		あごの南蛮漬け	もずくのみそ汁 たけのこと竹輪の炒り煮	豚身ふりかけ	あご とうふ みそ ちくわ さくらえび	ぎゅうにゅう もずく ふりかけ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ たけのこ こんにゃく	ごはん こむぎこ でんぶ さとう	あぶら ごま	624	29.5	17.3	326	2.9	肉類	学校給食では、毎月「8」の付く日は「かみかみ献立の日」として、かみごたえのある食品を使った献立を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすような食品を取り入れましょう。
10	水	ご飯		手作り鉄板オムレツ	長いものスープ たことらっきょうのサラダ	さくらんぼゼリー (卵)	とうふ たまご おさかなソーセージ ベーコン たこ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	えのきたけ とうもろこし たまねぎ キャベツ らっきょう	ごはん さとう ながいも ゼリー		725	27.2	17.6	339	3.2	種子類	★食後には歯みがきやうがいをして、 むし歯を防ぎましょう。
11	木	わかめご飯		白ねぎコロッケ	いわし団子汁 豚肉と野菜の炒め物		ぎゅうにゅう いわし とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん ねぎ アスパラガス	しろねぎ しょうが ごぼう たまねぎ キャベツ エリンギ	ごはん じゃがいも パンこ こめこ でんぶ さとう	あぶら	676	23.6	23.9	307	2.5	果物	●白ねぎコロッケについて・・・鳥取県産の白ねぎが甘さと香りのアクセントになっているコロッケです。白ねぎは、鳥取県の特産品の一つで、全国的にも有名です。
12	金	ご飯		コーンしゅうまい	マーボー豆腐 中華和え		とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら きくらげ	とうもろこし キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ごはん でんぶ こむぎこ さとう おおむぎ はるさめ	あぶら ごまあぶら	766	28.5	22.6	430	3.0	緑黄色野菜	食中毒に注意しましょう！ 梅雨の時期は高温多湿になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、予防に努めましょう。
15	月	バーガーパン		ハンバーグ	キャベツのミルクスープ ブロッコリーのサラダ	いも類 ケチャップ	ハンバーグ ベーコン まぐろ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ もやし	パン じゃがいも	あぶら	680	30.7	27.2	465	3.0	いも類	★きれいに手を洗おう！ ★しっかり加熱しよう！ ★すぐに食べよう！

※ 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。

*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)