

# 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～

香取県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	食べものほたらき						栄養価					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		
中学校中止	16	火	ご飯	さばの照り焼き	厚揚げのみそ汁 磯和え		さば みそ あつあげ さくらえび かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ こんぶ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん さとう		小学校 603	小学校 28.7	小学校 18.0	小学校 394	小学校 2.5	種子類	●さばについて・・・さばのような青背の魚には、DHAやEPAという脂がたくさん含まれています。それらの脂は、血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする働きがあります。
	17	水	ご飯	かれいのから揚げ	ほうれんそうのすまし汁 ひじきの炒り煮		えてかれい とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	たまねぎ こんにゃく ほししいたけ えだまめ	ごはん こむぎこ でんぶん さとう ふ	あぶら	594	27.6	18.3	349	2.4	乳製品	●かれいについて・・・かれいは鳥取県で多く水揚げされる魚の一つで、エテカレイ、赤カレイなど種類も多くあります。今日は、エテカレイの一夜干しをから揚げにしました。
	18	木	発芽玄米ご飯	ますの西京焼き	新じゃがのそぼろ煮 キャベツの梅和え		ます ぎゅうにく みそ ぶたにく ひらてん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり うめ	げんまい ごはん じゃがいも さとう		673	29.7	18.2	290	2.3	緑黄色野菜	●西京焼きについて・・・西京みそ(白みそ)に酒やみりんを加え、魚や肉を漬けてこんで焼いた料理のことで、白みその風味と甘みが魚や肉のうま味を引き立てます。
	19	金	食育の日献立 ご飯	若鶏肉の らっきょうソースかけ	アスパラガスのスープ いかたまねぎのコンソメ煮	ミニトマト	とりにく いか	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん ブロッコリー ミニトマト	らっきょう キャベツ もやし たまねぎ しめじ	ごはん さとう でんぶん こむぎこ はるさめ	あぶら	675	24.4	20.9	272	2.2	海そう類	●食育の日献立について・・・毎月19日は食育の日です。今月の食育の日献立は、今が収穫時期のらっきょうや、旬のアスパラガス、たまねぎなど鳥取県産の食品をたくさん使いました。
中学校中止	22	月	小型 コッペパン	かぼちゃの ミートソース焼き	スープパグッティー ツナサラダ		ぶたにく チキンウィンナー まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ トマト にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ にんにく エリンギ しめじ キャベツ	パン スパグッティー さとう	あぶら	667	25.9	20.1	317	4.0	果物	給食がない日も牛乳を飲みましょう 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。
	23	火	ご飯	豆腐竹輪の磯辺揚げ	たらの赤だし汁 じゃがいものきんぴら		とうふちくわ たら とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	615	26.1	16.7	334	3.1	淡色野菜	
	24	水	ご飯	あじの塩焼き	トック入りわかめスープ チャプチェ		あじ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ほうれんそう	しめじ たまねぎ きくらげ にんにく	ごはん はるさめ さとう トック	ごまあぶら	593	26.9	12.5	285	2.3	大豆製品	●トックについて・・・お米で作られた韓国もちです。米粉で作られているので、熱を加えても溶けにくく、スープや鍋、炒め物など幅広く料理に使われます。
	25	木	麦ご飯	枝豆入りメンチカツ	シーフードカレーシチュー 海そうサラダ		とりにく とうふ いか えび	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かいそう	にんじん アスパラガス	たまねぎ えだまめ グリーンピース にんにく なし キャベツ きゅうり	むぎ ごはん パンコ じゃがいも	あぶら	761	24.9	23.6	312	3.7	緑黄色野菜	●麦について・・・精白米に比べて、食物繊維やカルシウムを多く含んでいます。特に食物繊維は、精白米の1.7倍以上も含まれていて、お腹の調子を整え、健康な体作りに役立ちます。
中学校中止	26	金	ご飯	いわしの梅煮	たまねぎのみそ汁 こまつなのごま和え		いわし とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	うめ もやし たまねぎ えのきたけ	ごはん ふ さとう	ごま	602	26.6	17.7	556	2.4	いも類	●いわしについて・・・さばと同じように、DHAやEPAを多く含む青背の魚です。骨まで軟らかく煮てあるので、骨ごと食べて、カルシウムをしっかり取りましょう。
	29	月	コッペパン	さけのマヨネーズ焼き	ミネストローネ ベーコンと野菜のソテー	桜ジャム	さけ とりにく ベーコン	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 キャベツ エリンギ とうもろこし	パン さとう じゃがいも マカロニ さくらジャム	マヨネーズ オリーブあぶら	663	30.8	23.7	294	3.2	海そう類	●桜ジャムについて・・・若桜町の『池田さつきグループ』が作られた、手作りの桜ジャムです。このジャムは、平成13年に商品化され、若桜町の道の駅などで販売されています。若桜町の八重桜の花びらと、砂糖・ペクチンが原料で、きれいなピンク色をしています。
	30	火	ご飯	ちぢみ	じゃが豚キムチ ほうれんそうのナムル		いか ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	ねぎ にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ はくさいキムチ こんにゃく もやし	ごはん こむぎこ じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま	595	22.7	11.8	306	2.5	魚類	

※ 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)