

6月 献立予定表

今月のめあて

よくかんで食べよう



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	食べものばらつき						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)		骨や力のもとになる(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	火	ご飯		はまちのみりん干し焼き	五目煮 ぎぼしのささみ和え	はまち ぶたにく さつまあげ とりささみ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく ほししいたけ	ごはん さといも さとう	ごまあぶら	小学校 790 中学校 998	小学校 39.0 中学校 48.1	小学校 24.5 中学校 29.4	小学校 402 中学校 439	小学校 2.9 中学校 3.4	海そう類	●ぎぼし(ぎぼろし)について・・・智頭町ではこの時期の旬の山菜として食べられますが、他の地域ではあまり食べられないそうです。あっさりとした味わいで、特有の食感があります。
2	水	ご飯		いわしの竜田揚げ	えのきたけのすまし汁 ブロッコリーとしめじと ハムのいりどりいため	いわし とうふ かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	えのきたけ しめじ	ごはん こむぎこ	あぶら	690 857	26.8 31.8	23.3 26.6	330 351	2.5 2.9	淡色野菜	●いわしについて・・・いわしのような青背の魚には、DHAやEPAといった血液の流れを良くし、脳の働きを活発にする脂が多く含まれています。青背の魚には、いわしの他に、さばやさんまなどがあります。
3	木	ご飯		和風おろしハンバーグ	たまねぎのみそ汁 らっきょうコールスロー	とりにく ぶたにく みそ ハム あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ スイートコーン	たまねぎ らっきょう だいこん しろねぎ	ごはん さとう でんぶ	ドレッシング	668	23.8	25.1	389	3.3	緑黄色野菜	●らっきょうについて・・・「砂の宝石」とも呼ばれている「砂丘らっきょう」は、色の白さと、シャキシャキとした歯触りが特徴です。らっきょうには、血液の流れを良くしたり、疲れた体を元気にする効果があります。
	4	金	麦ご飯	かみかみかき揚げ	じゃがいもの中華スープ 牛肉のチャプチェ	するめいか ちくわ ベーコン ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン ほししいたけ	ごはん むぎ じゃがいも こめこ こむぎこ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	723	21.9	20.6	293	2.5	豆・豆製品	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」
7	月	大山の恵みコッパン		スティックドッグ	かみかみミネストローネ キャベツのイタリアンサラダ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	パン じゃがいも おおむぎ さとう	ドレッシング	-	-	-	-	-	小魚	よくかむことの効果
8	火	かみかみわかめご飯		いわし団子の甘辛煮	炒り豆腐 切り干し大根のかみかみ和え	いわしだんご とうふ とりひきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう くわわかめ こんぶ	にんじん きゅうり えだまめ	きりほしだいこん たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	ごはん さとう でんぶ	あぶら ごま	714 886	34.8 41.4	22.5 25.6	403 438	3.5 4.2	緑黄色野菜	よくかむとた液が出て食べ物のみ込みや消化、吸収を助けます。
9	水	ご飯		豚肉の梅肉焼き	ごまつなのみそ汁 根菜のきんぴら	ぶたにく あぶらあげ みそ まぐろみず	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな えだまめ こんにゃく	うめ しょうが たまねぎ しめじ ごぼう れんこん	ごはん さとう ごま ごまあぶら	あぶら ごまあぶら	583	24.0	17.1	325	3.4	いも類	あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
10	木	ご飯		若鶏肉のらっきょうソースがけ	もずくのすまし汁 もやしとにらのスタミナ炒め	とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ にら	らっきょう ただのこ たまねぎ もやし にんにく	ごはん でんぶ こめこ さとう	あぶら	674 859	27.1 33.7	24.7 29.7	300 316	2.3 2.7	緑黄色野菜	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。
11	金	麦ご飯		オムレツのケチャップソース	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 スイートコーン	なす たまねぎ しめじ きゅうり	ごはん むぎ ゼリー さとう じゃがいも	ドレッシング	714	30.2	20.7	313	2.6	豆・豆製品	よくかむと脳の神経細胞が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
14	月	大山の恵みコッパン		タンドリーチキン	オニオンスープ ジャーマンながいも	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん アスパラガス パセリ	たまねぎ エリンギ	パン ながいも ジャム	あぶら	576	25.1	22.6	290	3.1	淡色野菜	給食では、毎月「8」のつく日に「かみかみ献立」として、かみごたえのある食品の取り入れた献立を提供しています。よくかむことを意識しましょう。また、歯を強くするカルシウムが多く含まれている食品も合わせてとるようにしましょう。
	15	火	大山おこわ	はまちの ごまみそ焼き	いももち汁 大山ブロッコリーのブロッこんぶ	はまち とりにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ ブロッコリー	わらび もやし キャベツ しめじ	おこわ さとう じゃがいも こむぎこ	くり ごま ごまあぶら	641 799	24.6 29.1	19.2 21.6	307 324	2.9 3.5	豆・豆製品	食中毒を予防しましょう! ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆ つけない 増やさない やっつける

※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。

6月 献立 予定表

今月のめあて **よくかんで食べよう**



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						栄養価					食育月間 メッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		腸や力のもとにする(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 3 中 止	16	水		ふるさと★とっとり味めぐり【鳥取市】 ご飯 豆腐ちくわの カレー揚げ	にらと春雨の中華スープ 砂丘の宝石サラダ	びわ	とうふちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら ほうれんそう	らっきょう びわ キャベツ たまねぎ しめじ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん はるさめ	あぶら	小学校 653	小学校 24.0	小学校 19.3	小学校 331	小学校 3.0	海 そ う 類	<p>6月は食育月間です</p> <p>食べることを通じて心も体も元気に生きる力を育てることを「食育」といいます。</p> <p>食育で育てたい食べる力.....</p> <p>食・物やつくの人への感謝の心 一緒に食べたい人がいる(社会性) 心と身体の健康を維持できる! 食事の重要性や楽しさを理解する 食・物や食の選択や食事ができる 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>
	17	木		ご飯 さばのピリ辛焼き	チンゲンサイのみそ汁 新たまねぎのきめ煮		さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう		741	36.1	29.9	335	2.4	種 実 類	
	18	金	食育の日	食育の日献立 麦ご飯	揚げ出し豆腐のちづ鹿肉そぼろあんかけ	あごちくわのすまし汁 キャベツのみそマヨ和え		とうふ みそ しかにく あごちくわ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	しょうが しろねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん さとう やきふ	あぶら たまごほろろソース	698	24.8	27.9	401	2.3	
中 学 校 中 止	21	月		大山の恵み コッパン	若鶏肉の トマトソースがけ		とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス キャベツ	きくらげ エリンギ ほししいたけ たまねぎ	ごはん じゃがいも しおこうじ さとう	あぶら	533	25.3	23.7	303	3.4	小 魚	<p>●しっかり手を洗いましょう・・・食中毒が起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>洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。</p>
	22	火		ご飯 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	わかめのすまし汁 きゅうりとささみの梅こんぶ和え	ミニ トマト	とりささみ ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ミニトマト ねぎ えのきたけ	らっきょう もやし たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく しょうが	ごはん さとう	ごまあぶら	591	23.0	16.8	295	2.9	い も 類	
	23	水		ご飯 あごの青じそフライ	なすのみそ汁 五目大豆煮		とひうお みそ とりにく だいす あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん あおじそ ねぎ ほししいたけ こんにゃく	なす たまねぎ しめじ えだまめ れんこん	ごはん でんぶん こむぎこ パンこ さとう		757	34.8	27.6	343	2.6	海 そ う 類	
24	木		ご飯 しゅうまい	じゃが豚キムチ キャベツの甘酢和え		ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ スイートコーン	たまねぎ キャベツ はくさいキムチ こんにゃく	ごはん しゅうまいのかわ じゃがいも さとう	ごま	623	24.5	14.1	295	2.4	緑 黄 色 野 菜		
25	金		ふるさと★とっとり味めぐり【岩美町】 麦ご飯	ほたるいかの串揚げ 海そうサラダ	ハヤシシチュー 海そうサラダ		ほたるいか ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん スイートコーン	たまねぎ しめじ にんにく こんにゃく キャベツ	ごはん むぎ こむぎこ でんぶん	あぶら	753	29.2	22.0	301	4.1	豆 ・ 豆 製 品	<p>8日(火):境港市 「いわし団子の甘辛煮」</p> <p>14日(月):北栄町 「ジャーマンがいのも」</p> <p>15日(火):大山町 「大山おこわ」 「大山ブロッコリーのブロッこんぶ」</p> <p>16日(水):鳥取市 「豆腐ちくわのカレー揚げ」 「砂丘の宝石サラダ」</p> <p>25日(金):岩美町 「ほたるいかの串揚げ」</p>
28	月		かみかみ献立 大山の恵み 小型 コッパン	マーマレードチキン フレンチサラダ	アスパラとベーコンのクリーム スープパグッティー フレンチサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス パセリ スイートコーン	しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン マーマレード スパグッティー さとう	あぶら	563	25.3	23.1	309	2.7	小 魚	
29	火		ふるさと★とっとり味めぐり【米子市】 麦ご飯	野菜たっぷり コンソメスープ ネギボの元気サラダ		ぎゅうひきにく だいす やきぶた ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう パセリ フロココロー キャベツ エリンギ	しろねぎ レーズン たまねぎ にんにく きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら	678	25.1	24.6	300	2.6	豆 ・ 豆 製 品		
30	水		ご飯 若鶏肉のから揚げ	ゆばのすまし汁 いんげんの肉みそ炒め		とりにく ゆば みそ あつあげ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ にんにく	たまねぎ たけのこ えのきたけ エリンギ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	705	28.5	27.8	325	1.9	い も 類	<p>29日(火):米子市 「鉄人ドライカレー」 「ネギボの元気サラダ」</p> <p>食のみやこを 味わいつくそう!</p>	

※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。