

2025

6月

献立予定表



今月のめあて

よくかんで食べよう

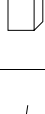
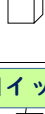
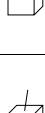
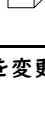
かみごたえのある食べ物をしよう



にんじん ごぼう たけのこ キャベツ いか たこ 小魚 きのこ 豆

・かたいもの
・繊維質が多いもの
・よくかまないで食べられないものが多いので、よくかんで食べましょう！

智頭町立学校給食センター
担当 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	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)		熱や力のもとになる (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		
-	2	月	ご飯		鶏肉のピリ辛焼き	あごちくわのすまし汁 ビーンズサラダ		とりにく あごちくわ とうふ、だいず まぐろスープに	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん たまねぎ えのきたけ	しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	ドレッシング	小学校 590 中学校 742	小学校 27.4 中学校 32.5	小学校 18.0 中学校 20.9	小学校 285 中学校 302	小学校 1.5 中学校 2.1	海 そう 類	は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間 歯と口の健康週間（6月4日から10日）は、よくかんで食べることを意識してみましよう。 ☆よくかんで食べるとよいことがいっぱいです☆
-	3	火	大山の恵み コッペパン		おさつフライ	ウインナーのスープ アスパラガスのソテー		ウインナー おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん アスパラガス	たまねぎ エリンギ しめじ キャベツ	パン さつまいも こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	628 739	20.9 24.6	23 25.3	354 384	3.1 3.7	豆・ 豆 製品	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。 あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
-	4	水	ご飯		キャベツの甘から炒め	わかめのみそ汁 スパゲッティサラダ	1食 黒豆	ぶたにく あぶらあげ みそ ロースハム くろまめ	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン こまつな にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいもでんぶん スパゲッティ	ごまあぶら たまごめきマヨネーズ	632 787	28.0 32.6	20 22.2	404 437	1.9 2.2	い も 類	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
小学校5年生・中学校中止	5	木	ご飯		あじの磯辺フライ	厚揚げとじゃがいものみそ汁 おからの炒り煮		あじ あつあげ みそ おから ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ こんにやく	たまねぎ しめじ ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも さとう	あぶら	625 -	27.7 -	16.8 -	401 -	1.8 -	海 そう 類	歯を強くするカルシウムが多く含まれている食品を合わせた食事になるように、意識してみましよう。
	6	金	ご飯			マーボーなす ぎぼしとささみの和えもの	フルーツ ミックス	ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ほうれんそう あかパプリカ ぎぼし	なす ほししいたけ にんにく しょうが もやし キャベツ みかん パイン	こめ じゃがいもでんぶん はるさめ さとう ゼリー ナタデココ	ごまあぶら	597 -	21.2 -	15.7 -	328 -	2 -	小 魚	食後の歯みがきも忘れずに！
-	9	月	ご飯			酢どり もやしとほうれん草のナムル		とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ たけのこ きくらげ もやし	こめ じゃがいもでんぶん さとう はるさめ	あぶら ごま	616 769	21.7 25.7	20.1 22.8	306 327	2.5 3.2	豆 類	
-	10	火	大山の恵み コッペパン		チキンのトマトソースかけ	クリームシチュー フレンチサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ えだまめ	たまねぎ にんにく コーン しめじ キャベツ きゅうり	パン さとう こむぎこ じゃがいもでんぶん じゃがいも	ドレッシング シチュールウ あぶら	687 831	26.1 31.0	28.4 33.1	323 345	3.2 3.7	乳 製 品	
-	11	水	ご飯		豚肉の梅焼き	ぎぼしときのこのみそ汁 のり酢和え		ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう もやし	うめ ぎぼし えのきたけ しめじ たまねぎ キャベツ	こめ さとう		554 701	26.9 32.7	15 17.3	434 482	1.8 2.4	果 物	
-	12	木	★日本全国イッテQ食～佐賀県～★ ご飯		魚ロッケ	のっぺ汁 およごし	みかんゼリー	さかなミンチ あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	だいこん れんこん ごぼう ほししいたけ こんにやく	こめ さとも さとう じゃがいもでんぶん みかんゼリー	あぶら ごま	725 857	21.3 24.3	25.3 26.7	365 404	1.7 2.2	卵	
-	13	金	ご飯		さわらのカレー焼き	にらのみそ汁 かんぴょうのきんぴら		さわら あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ごぼう いんげん	なす たまねぎ しめじ かんぴょう	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	613 740	27.1 30.2	17.4 18.3	377 401	1.9 2.4	海 そう 類	★★★ きゅうメールについて ★★★ 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。 右のQRコードからお入りいただけます。

※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。

2025

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 花木

お知らせ	日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品	 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）		熱や力のもとになる（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		
-	16	月	ご飯		チンジャオロースー	スーミータン バンサンスー		ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	ピーマン にんじん こまつな ほうれんそう あかパプリカ	しょうが たけのこ たまねぎ コーン えのきたけ もやし キャベツ	こめ さとう じゃがいもでんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 621 中学校 773	小学校 24.4 中学校 28.5	小学校 35.2 中学校 44.6	小学校 346 中学校 369	小学校 1.6 中学校 1.8	豆類	6月は食育月間です 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。豊かに暮らすためにも、健全な食習慣をみにつけていくことは、とても大切です。  食育で育てたい 食べる力..... 感謝の心 社会性 心身の健康 食事の重要性 食品の選択力 食文化
-	17	火	 大山の恵み コッペパン		てっぱんたまご焼き ジャーマンポテト	もずくスープ ジャーマンポテト		おさかなソーセージ とうふ たまご かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき もずく	にんじん チンゲンサイ パセリ	えのきたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ にんにく	パン さとう じゃがいも	バター	597 723	24.4 29.7	21.5 25.1	407 450	3 3.5	魚介類	
-	18	水	かみかみ献立 ご飯		さばのみそだれかけ	とりすき くきわかめ和え		さば みそ とりにく やきどうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな こんにゃく	なす たまねぎ しめじたけ もやし きゅうり	こめ さとう じゃがいもでんぶん ふ	あぶら	631 792	27.6 33.2	19.1 22	372 395	2.4 2.9	種実類	
-	19	木	ちづ鹿肉献立 食育の日献立 ご飯		ちづ鹿肉の そばろあんかけ豆腐	富沢きくらげのスープ ポテトサラダ		あげだしどうふ しかにく ベーコン まぐろのあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ レモン	たまねぎ しょうが きくらげ きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいもでんぶん じゃがいも	あぶら オリーブゆ	615 761	18.4 22.2	21.3 23.6	263 276	2.3 2.6	小魚	
	20	金	ご飯		ささみのレモンソースかけ	もやしのみそ汁 じゃがいも和風炒め		とりにく あつあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	レモン たまねぎ もやし えだまめ エリンギ	こめ こむぎこ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶん	あぶら	588 739	27.6 32.5	17.0 19.5	374 402	2.1 2.6	卵	
-	23	月	ご飯		信田煮	とうふとなめこのみそ汁 ひじきの炒り煮	あじさいゼリー	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ちくわ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ なめこ いんげん ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう あじさいゼリー	あぶら	620 773	24.4 29.2	18.2 20.8	366 403	1.9 2.4	淡色野菜	●海そうについて…食物せんいやカリウムという栄養素が多く、食事の中に積極的に摂り入れてほしい食べ物です。鉄分も多いので貧血の予防にもなります。
中学校中止	24	火	 大山の恵み コッペパン		ホキのフライ	ポークビーンズ キャベツのサラダ		ほき ぶたにく だいず レンズマメ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ キャベツ	たまねぎ はくさい にんにく きゅうり	パン こむぎこ パンこ さとう	あぶら ドレッシング	626 -	28.9 -	22 -	335 -	3.1 -	いも類	●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。
-	25	水	ご飯		いわしのレモンカボス煮	じゃがいものそばろ煮 ぶろっこんぶ		いわし ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ブロッコリー いんげん キャベツ	レモン かぼす たまねぎ しょうが こんにゃく ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	606 738	23.5 26.6	18.1 19.5	381 396	1.4 1.6	乳製品	●じゃがいもについて…じゃがいもは、いもの中でも、ビタミンcが豊富です。新じゃがいもは、通常のじゃがいもの4倍のビタミンCが含まれています。加熱しても壊れにくいので、おいしく食べましょう。
-	26	木	ご飯		砂丘らっきょうのピリ辛そばろ	厚揚げのみそ汁 アスパラガスのサラダ		ぶたにく あつあげ みそ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな アスパラガス	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ドレッシング	605 770	22.7 27.3	20.3 23.2	401 438	1.9 2.2	果物	●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ざわりが特徴です。らっきょうには、血液の流れをよくしたり、疲れた体を元気にする効果があります。
	27	金	ご飯		ほうれんそうオムレツ	チキンカレー グリーンサラダ		たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん レモン	たまねぎ しめじたけ にんにく りんご きゅうり キャベツ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	655 839	19.4 23.9	22.8 28.0	363 420	2.5 3.1	豆・豆製品	●しっかり手を洗いましょう 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。学習の後、外から帰った時、食事の前、そしてトイレの後等、こまめに手洗いをしましょう。
-	30	月	ご飯		たらのマヨ焼き	かきたま汁 切干大根の含め煮		たら たまご さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こんにゃく	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん いんげん	こめ ふ じゃがいもでんぶん さとう	たまごめきマヨネーズ	592 739	26.3 31.3	18.2 19.9	334 354	2 2.4	種実類	 洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。

※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。