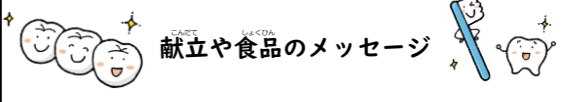


日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					家庭でとってほしい食品		
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)						エネルギー		たんぱく質		脂質		カルシウム	塩分
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g			
1	木	ご飯		枝豆しゅうまい	じゃがいもときくらの中華スープ チャプチェ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えだまめ きくらげ	ごはん こむぎこ パンこ ごまあぶら	あぶら	小学校 591	小学校 18.7	小学校 14.5	小学校 268	小学校 2.1	海 そう類		
2	金	ご飯		はまちの照り焼き	たまねぎのみそ汁 ぎぼしのツナマヨ和え		はまち あつあげ まぐろみずに みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	しょうが たまねぎ しめじ ぎぼし	ごはん さとう ごま	たまごなしマヨネーズ	小学校 657	小学校 26.6	小学校 25.8	小学校 365	小学校 3.0	緑 黄色 野菜		
5	月	麦ご飯		若鶏肉の らっきょうソースがけ	もずく汁 にらのスタミナ炒め		とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら	たけのこ たまねぎ もやし にんにく らっきょう	ごはん むぎ でんぶん こめこ さとう	あぶら	小学校 691	小学校 27.4	小学校 24.8	小学校 301	小学校 2.3	緑 黄色 野菜		
6	火	大山の恵み ライ麦パン		フランクフルト	かみかみミネストローネ フレンチサラダ	青梅 ゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり スイートコーン	ライむぎパン でんぶん さとう じゃがいも おおむぎ ゼリー	ドレッシング	小学校 594	小学校 25.1	小学校 17.9	小学校 295	小学校 3.5	海 そう類		
7	水	ご飯		さばの竜田揚げ	えのきたけのすまし汁 いんげんの肉みそ炒め		さば みそ とうふ あつあげ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが えのきたけ にんにく エリンギ	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら	小学校 691	小学校 28.6	小学校 26.5	小学校 343	小学校 2.1	い も類		
小5・ 中学校 中止	8	木	かみかみ わかめご飯	豚肉の梅肉焼き	こまつなのみそ汁 ぎぼしと根菜のきんぴら		ぶたにく あつあげ みそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな こんにゃく	うめ れんこん しょうが ぎぼし たまねぎ しめじ ごぼう	ごはん さとう ごま	ごまあぶら	小学校 616	小学校 25.6	小学校 19.4	小学校 325	小学校 3.7	緑 黄色 野菜		
	9	金	ご飯	いわしのおかか煮	五目煮 のり酢和え		いわし かつおぶし とりにく さつまあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん だいこん たけのこ	ほうれんそう もやし こんにゃく ほししいたけ	ごはん さとう さといも	ごま	小学校 660	小学校 26.7	小学校 15.6	小学校 359	小学校 2.5	果 物		
12	月	大山おこわ		若鶏肉の照り焼き	いももち汁 大山ブロッコリーのブロッこんぶ		とりにく ごんぶ	ぎゅうにゅう ごんぶ	にんじん ねぎ ブロッコリー	さんさい しょうが もやし しめじ キャベツ	こめ もちごめ いももち ごまあぶら くり	ごま	小学校 633	小学校 24.2	小学校 18.8	小学校 287	小学校 2.9	豆 ・豆 製品		
13	火	大山の恵み レーズンパン		ポークチャップ	コンソメスープ アスパラガスの塩こうじソテー		ぶたにく ウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン アスパラガス エリンギ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ チンゲンサイ レーズン	パン さとう しおこうじ じゃがいも	あぶら	小学校 524	小学校 25.5	小学校 16.5	小学校 305	小学校 2.9	海 そう類		
14	水	ご飯		あごフライ	にらと春雨の中華スープ TORIきゅうちゃんサラダ		あご とうふちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ チンゲンサイ しめじ きゅうり らっきょう	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	小学校 606	小学校 22.1	小学校 21.6	小学校 290	小学校 2.5	緑 黄色 野菜		
15	木	ご飯		信田煮	チンゲンサイのみそ汁 新たまねぎの含め煮		とりにく とうふ みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こんにゃく	たまねぎ ごぼう チンゲンサイ えのきたけ	ごはん でんぶん さとう	あぶら	小学校 643	小学校 24.6	小学校 23.6	小学校 347	小学校 2.6	種 実類		



### 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。

食育で育てたい「食べる力」

- 一緒に食べる人への感謝(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
- 食べ物や飲み物の選択や食事づくりができる
- 日本の食文化を理解し伝えることができる

### 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

よくかむことの効果

- よくかむと唾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。
- かむことによって出た唾液の働きで、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。

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。

食後の歯みがきも忘れずに!

### 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

手には雑菌がついてい 食品の購入後はできる 加熱は効果的な殺菌方 ます。石けんでしっかり だけ早く冷蔵庫に入れ、 法です。特に、肉は中心 手洗いをしましょう。 早めに食べきりましょう。 までよく加熱しましょう。

手洗いは感染症予防だけでなく、食中毒の防止にも効果があります。正しい手洗いを家族で心がけましょう。

# 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 山本



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	
							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	金	ふるさと★とっとり味めぐり[岩美町] 麦ご飯		ばばちゃんのから揚げ	ハヤシシチュー 岩美のたこサラダ		ばばちゃん たこ ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト さやいんげん スイートコーン きゅうり	たまねぎ しめじ にんにく こんにゃく	ごはん むぎ でんぷん	あぶら ドレッシング	小学校 795	小学校 30.4	小学校 23.6	小学校 305	小学校 3.3	いも類	<p>ふるさと★とっとり味めぐり ～食のみやこ鳥取を味わおう～</p> <p>食育月間にちなみ、今月は鳥取県内にある19市町村の中から3つの市町を取り上げ、その町や市の郷土料理や特産品を給食に取り入れました。</p> <p><b>12日(月)：大山町</b> 「大山おこわ」「大山ブロッコリーのブロッこんぶ」</p> <p><b>14日(水)：鳥取市</b> 「TORIきゅうちゃんサラダ」</p> <p><b>16日(金)：岩美町</b> 「ばばちゃんのから揚げ」</p> <p>食のみやこを、味わいつくそう！</p>
19	月	食育の日献立 ごはん ちづ鹿肉献立		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	毎月19日は食育の日 あごちくわ とうふ みそ チキンハム しかにく	ぎゅうにゅう にんにく	にんじん ねぎ きゅうり	キャベツ しょうが たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう でんぷん やきふ	あぶら たまごなしマヨネーズ	小学校 698	小学校 24.8	小学校 27.9	小学校 401	小学校 2.3	緑黄色野菜		
20	火	大山の恵み コッペパン		あじのハーブ焼き	チキンカレースープ ジャーマンポテト	あじ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ パズル	たまねぎ なす セロリ しめじ	パン パンこ じゃがいも	あぶら	小学校 610	小学校 26.3	小学校 23.9	小学校 291	小学校 3.0	豆・豆製品		
21	水	麦ご飯		春巻き	じゃが豚キムチ フルーツミックス	ぶたにく とりにく とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう	にんじん みかん りんご もも パナップ	はくさいキムチ こんにゃく たまねぎ えだまめ たけのこ キャベツ もやし	ごはん むぎ こむぎこ さとう じゃがいも はるさめ	あぶら	小学校 737	小学校 21.4	小学校 20.3	小学校 329	小学校 2.0	緑黄色野菜		
22	木	★日本全国イッテQ食～大阪府～★ かやくご飯		お好み焼き	肉吸い こまつなの炊いたん	ぎゅうにく あぶらあげ ちくわ とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう こんにゃく キャベツ たまねぎ	ごはん こめこ パンこ さとう でんぷん こむぎこ まんげつポン	あぶら	小学校 692	小学校 25.0	小学校 24.0	小学校 406	小学校 3.1	海そう類		
23	金	ごはん		砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	わかめのみそ汁 きゅうりの梅こんぶ和え	ぶたひきにく とうふ とりささみ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ もやし きゅうり うめ チンゲンサイ	らっきょう たまねぎ えのきたけ 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	小学校 594	小学校 22.4	小学校 16.5	小学校 302	小学校 3.5	いも類		
26	月	振替休業日のため 小学校・中学校中止																	
27	火	大山の恵み 小型 コッペパン		マーマレードチキン	アスパラガスとベーコンの クリームスパゲッティー イタリアンサラダ	とりにく とうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス エリンギ えだまめ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	パン スパゲッティー マーマレードジャム	ドレッシング	小学校 574	小学校 26.4	小学校 23.7	小学校 318	小学校 3.0	小魚		
28	水	かみかみ献立 麦ご飯		ちくわの コーンマヨ焼き	なすのみそ汁 かみかみごぼう	ちくわ まぐろみず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ スイートコーン なす ごぼう	ごはん むぎ でんぷん さとう	あぶら たまごなしマヨネーズ	小学校 689	小学校 21.2	小学校 26.1	小学校 328	小学校 2.6	海そう類		
29	木	ごはん		トンカツ (カツ丼の具)	新たまねぎのたまごとじ (カツ丼の具) はりはり和え	ぶたにく たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり だいこん	たまねぎ ほししいたけ グリーンピース	ごはん パンこ こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま	小学校 683	小学校 23.8	小学校 28.1	小学校 295	小学校 2.9	緑黄色野菜		
30	金	ごはん		さばの塩焼き	肉じゃが キャベツの赤しそ和え	さば ぶたにく さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん あかしそ	たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう		小学校 664	小学校 30.9	小学校 18.2	小学校 287	小学校 2.5	種実類		
												826	36.7	20.5	301	2.9			

※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。