

# 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～

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	
16	金	ご飯		松風焼き	もずくのすまし汁 赤しそ和え	青梅ゼリー	ぶたにく たまご とりにく みそ かんそうだいず とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ あかしそ	たまねぎ だけのこ キャベツ きゅうり	ごはん パンこ さとう あおめゼリー	ごま	小学校 643	小学校 28.1	小学校 16.8	小学校 352	小学校 2.6	●うめについて・・・日本では昔から、健康に良い食品として食べられてきました。梅の酸味の成分であるクエン酸には、疲れを取る働きや、食中毒を予防する働きがあるとされています。
19	月	食育の日献立 大山の恵みパン		バーベキューチキン	ポテトポタージュ 富沢きくらげのサラダ		とりにく ベーコン かにかまぼこ	ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー にんじん パセリ	りんご たまねぎ にんにく しょうが しめじ きゅうり きくらげ	コッパパン じゃがいも はるさめ さとう		618	27.7	25.5	380	3.1	
20	火	ご飯		かれいのから揚げ	わかめのみそ汁 高野豆腐の卵とじ		かれい たまご あぶらあげ こやどうふ みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ	ごはん さとう	あぶら	627	30.2	21.4	406	3.6	●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。
21	水	ご飯		和風おろしハンバーグ	えのきたけのすまし汁 チンゲン菜のアーモンド和え		とりにく ぶたにく とうふ さかなそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	たまねぎ だいこん えのきたけ もやし	ごはん パンこ さとう でんぶん	アーモンド	593	24.1	18.4	387	2.6	●チンゲンサイについて・・・はくさいの仲間、寒さや暑さに強く、成長が早いことから、日本中で1年中栽培されています。ガンの予防や免疫力の向上に役立つ栄養素を豊富に含んでいます。
22	木	ご飯		いかカツ	ビーフンスープ パンパンシーサラダ		いか とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり	ごはん パンこ こむぎこ ピーフン	あぶら ごま	627	21.6	20.0	292	1.7	●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	金	青菜ご飯		さごしの梅みそ焼き	白玉だんご汁 だけのこの炒り煮		さごし みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう さくらえび	あおな にんじん ねぎ	うめ しめじ たまねぎ えだまめ だけのこ こんにゃく	ごはん しらたまもち さとう	ごまあぶら	617	27.4	16.1	282	2.5	
26	月	コッパパン		豆のグラタン	野菜いっぱいスープ ジャーマンポテト		とりにく だいず きんときまめ ウィンナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん ブロッコリー アスパラガス さやいんげん	えだまめ たまねぎ キャベツ エリンギ	コッパパン じゃがいも	あぶら	598	27.6	25.5	426	3.2	●野菜スープについて・・・蒸し暑いこの時期は、熱中症になるリスクが高くなります。お茶などで水分を補給するだけでなく、ビタミンやミネラルと一緒にとれる野菜スープを食事に取り入れましょう。
27	火	ご飯		はまちのみりん干し焼き	なすのみそ汁 切干大根の酢の物	ミニトマト	はまち あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな ミニトマト	なす しめじ たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	ごはん さとう	ごま	635	29.6	19.4	413	2.5	●なすについて・・・今年初登場の、智頭町産干しなすです。紫色の皮には、目の動きを良くする「アントシアニン」という色素が含まれています。水分が多く、体を冷やす働きがあるので、暑い時期にピッタリです。
28	水	ご飯		豚肉のごま揚げ	トックスープ チャプチェ		ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが たまねぎ えのきたけ だけのこ にんにく きくらげ	ごはん さとう こむぎこ でんぶん トック はるさめ	あぶら ごま	686	24.9	21.1	296	2.9	●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。
29	木	麦ご飯		オムレツのケチャップソースかけ	シーフードカレー らっきょうサラダ		たまご いか ほたて まぐろ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	トマト にんじん アスパラガス ブロッコリー	たまねぎ にんにく なし らっきょう キャベツ	むぎ ごはん さとう じゃがいも	あぶら	719	26.0	21.4	320	4.1	●らっきょうについて・・・鳥取市福部町の砂丘地帯で作られたらっきょうの甘酢漬けを細かく刻んで、そぼろ炒めにしました。らっきょうは、血液をサラサラにし、疲労回復効果が期待されます。
30	金	ご飯		あごのかば焼き	豚汁 くきわかめ和え		あご ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん こんにゃく もやし	ごはん さとう でんぶん こむぎこ さといも	あぶら	628	29.1	18.4	323	2.6	●あごについて・・・鳥取県や島根県などの山陰地方では、とびうおのことを「あご」と呼びます。旬の時期はそのまま食べますが、あご竹輪や煮干しなどの加工品として1年中おいしく食べられます。

※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。 \*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。 \*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）