



Main table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Main Course, Side Dish, and others. It includes a detailed table of nutrients (Energy, Protein, Fat, etc.) for each meal and a '献立や食品のメッセージ' section with illustrations.

※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「きゆうメール」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)

# 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           | 食べもののはたらき                      |                      |                                      |  |                                 |             | 栄養価         |             |             |            |            | 献立のよさを伝えて |  |
|----|---|------------------|----------------|--------------------|--|---------------|--------------------------------|----------------------|--------------------------------------|--|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|--|
|    |   |                  |                |                    |  |               | 血・筋肉・骨・歯をつくる(緑)                |                      | 体の調子を整える(緑)                          |  | エネルギーのもとになる(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 | 火 | 麦ご飯              |                | さばのピリ辛焼き           | チンゲンサイのみそ汁<br>新たまねぎのきめ煮                | びわ            | さば<br>あつあげ<br>みそ<br>とりにく       | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>しょうが<br>チンゲンサイ<br>ざやいんげん     | しょうが<br>びわ しめじ<br>もやし こんにゃく<br>たまねぎ            | ごはん むぎ<br>さとう<br>さといも           |             | 小学校<br>674  | 小学校<br>31.8 | 小学校<br>22.0 | 小学校<br>312 | 小学校<br>2.3 | 海そう類      | <br>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。<br>毎朝「食育」は、こんな「食育」を！<br>一緒に食事の支度をしよう<br>共食の回数を増やそう<br>朝ごはんを必ず食べよう<br>栄養バランスを意識しよう<br>行事食や母乳料金を取り入れよう |
| 17 | 水 | カリカリ梅ご飯          | 若鶏肉のらっきょうソースかけ | にらと春雨の中華スープ<br>ナムル |  | ポークハム<br>とりにく | ぎゅうにゅう                         | にんじん<br>にら<br>ほうれんそう | うめ たまねぎ<br>らっきょう<br>エリンギ<br>もやし きくらげ | ごはん<br>でんぶん<br>こめこ はるさめ<br>さとう                 | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま              | 中学校<br>658  | 中学校<br>25.8 | 中学校<br>23.8 | 中学校<br>290  | 中学校<br>2.7 | 魚介類        |           |  |
| 18 | 木 | かみかみ献立<br>ご飯     |                | はまちのごまみそ焼き         | いももち汁<br>たけのこの炒り煮                      |               | はまち<br>みそ<br>さつまあげ             | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>えだまめ                   | もやし<br>しいたけ<br>たけのこ<br>こんにゃく                   | ごはん<br>さとう<br>いももち              | ごま<br>ごまあぶら | 中学校<br>634  | 中学校<br>24.2 | 中学校<br>18.7 | 中学校<br>310 | 中学校<br>2.4 | 緑黄色野菜     |  |
| 19 | 金 | 食育の日<br>ご飯       | 食育の日           | 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<br>ながいもの梅和え                 |               | しかにく<br>とうふ<br>あごちくわ<br>かまぼこ   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>きゅうり                   | しょうが うめ<br>しろねぎ<br>たまねぎ<br>えのきだけ               | ごはん<br>でんぶん<br>さとう ながいも<br>やきふ  | あぶら         | 小学校<br>670  | 小学校<br>24.9 | 小学校<br>22.2 | 小学校<br>396 | 小学校<br>2.5 | 海そう類      | ~ちづ鹿肉を使った献立~<br>揚げ出し豆腐、鹿肉のミンチを甘辛く味付けしたあんをかけました。鹿肉は、ほかの肉と比べて鉄分を多く含んでいます。  |
| 22 | 月 | 大山の恵み<br>コッペパン   |                | サーモンコロッケ           | 野菜たっぷりコンソメスープ<br>アスパラガスの塩こうじソテー        |               | サーモン<br>ウイナー<br>ぶたにく           | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ブロッコリー<br>アスパラガス             | たまねぎ<br>エリンギ<br>キャベツ                           | パン<br>じゃがいも                     | あぶら         | 中学校<br>571  | 中学校<br>18.8 | 中学校<br>25.8 | 中学校<br>303 | 中学校<br>2.8 | 果物        | ●アスパラガスについて・・・アスパラガスは、4月頃から収穫する春芽と、7～9月頃収穫する秋芽があります。冬の間にしっかりと養分を貯めて、寒さに負けずに育った春芽は特にやわらかく味も濃いのが特徴です。  |
| 23 | 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<br>きゅうりとささみの梅こんぶ和え            | ミニ<br>トマト     | ぶたにく<br>とうふ<br>とりにく<br>ささみ     | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>きゅうり<br>えのきだけ          | らっきょう ミニトマト<br>たまねぎ うめ<br>グリーンピース<br>にんにく しょうが | ごはん<br>さとう                      | ごまあぶら       | 中学校<br>591  | 中学校<br>23.0 | 中学校<br>16.8 | 中学校<br>295 | 中学校<br>2.9 | いも類       | ●しっかり手を洗いましょう・・・食中毒が起こ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。   |
| 24 | 水 | ご飯               |                | しゅうまい              | じゃが豚キムチ<br>キャベツの甘酢和え                   |               | ぶたにく<br>チキンハム                  | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>キャベツ<br>もやし                  | はくさいキムチ<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>えだまめ               | ごはん<br>しゅうまいのかわ<br>じゃがいも<br>さとう | ごま          | 中学校<br>623  | 中学校<br>24.5 | 中学校<br>14.1 | 中学校<br>295 | 中学校<br>2.4 | 緑黄色野菜     | <br>洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。  |
| 25 | 木 | ご飯               |                | あごのかば焼き            | なすのみそ汁<br>五目煮豆                         |               | とびうお<br>あつあげ<br>みそ とりにく<br>だいす | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>えだまめ                   | なす こんにゃく<br>しょうが<br>たまねぎ しめじ<br>ほししいたけ         | ごはん<br>でんぶん<br>さとう              | あぶら         | 中学校<br>741  | 中学校<br>38.1 | 中学校<br>25.8 | 中学校<br>341 | 中学校<br>2.6 | 海そう類      | ●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。  |
| 26 | 金 | 麦ご飯              |                | オムレツのケチャップソースかけ    | カレースープ<br>シーフードサラダ                     |               | たまご<br>とりにく<br>いか              | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>トマト<br>パセリ                   | なす こんにゃく<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>きゅうり               | ごはん むぎ<br>さとう<br>じゃがいも          | ドレッシング      | 中学校<br>682  | 中学校<br>30.0 | 中学校<br>21.0 | 中学校<br>301 | 中学校<br>3.0 | 緑黄色野菜     | ●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。   |
| 29 | 月 | 大山の恵み<br>小型コッペパン |                | バーベキューチキン          | アスパラとベーコンのクリーム<br>スープパゲッティー<br>フレンチサラダ |               | とりにく<br>ベーコン                   | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>アスパラガス<br>パセリ<br>キャベツ        | りんご たまねぎ<br>スイートコーン<br>にんにく しょうが<br>エリンギ       | パン<br>スナバグティー<br>さとう            | あぶら         | 中学校<br>586  | 中学校<br>26.3 | 中学校<br>23.7 | 中学校<br>314 | 中学校<br>3.1 | 豆・豆製品     | ●パンの日の献立について・・・パンを食べるとき、まるごとかぶりついていませんか？パンはひとくちの大きさにちぎって食べるのがマナーです。のどにつまるのを防ぐためにちぎって食べましょう。  |
| 30 | 火 | ご飯               |                | いわしの梅煮             | 豆腐のみそ汁<br>夏だいこんのうま煮                    |               | いわし<br>とうふ<br>みそ<br>ぶたにく       | ぎゅうにゅう               | にんじん<br>ねぎ<br>だいこん                   | うめ たまねぎ<br>ほししいたけ<br>たけのこ<br>えだまめ              | ごはん<br>さとう                      | あぶら         | 中学校<br>683  | 中学校<br>29.7 | 中学校<br>23.8 | 中学校<br>535 | 中学校<br>2.7 | いも類       | ●新たまねぎについて・・・町内産の新たまねぎが給食に登場する季節になりました。たまねぎには、血液をサラサラにし、疲れをとる働きがあります。やわらかく、加熱すると甘みが強くなります。   |

※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)