

| 日  | 曜 | 主食                       | 牛乳 | 主菜                         | 副菜                           | その他            | 食べものばらつき                          |                  |                              |                                               |                                      |              | 新しい食品<br>試して                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|---|--------------------------|----|----------------------------|------------------------------|----------------|-----------------------------------|------------------|------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   |                          |    |                            |                              |                | 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)                         |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|    |   |                          |    |                            |                              |                | 第1群                               | 第2群              | 第3群                          | 第4群                                           | 第5群                                  | 第6群          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3  | 月 | ワールドカップ応援献立<br>ソフトフランスパン |    | 若鶏肉のソテー<br>トマトバジル<br>ソースがけ | ポテトポターージュ<br>フレンチサラダ         |                | とりく<br>ベーコン                       | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク | にんじん<br>パセリ<br>トマト<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>スイートコーン<br>キャバツ<br>きゅうり しめじ           | フランスパン<br>じゃがいも<br>さとう               | あぶら          | ●FIFA女子ワールドカップ応援献立について・・・6月7日から世界的な女子サッカーの大会が、フランスで開催されることにちなみ、フランス料理を献立に取り入れました。                                                                                                                                                                                                                                          |
| 4  | 火 | 発芽玄米ご飯                   |    | いわしのおかか煮                   | 炒り豆腐<br>切干大根とぎぼしのかみかみ和え      | さつまいも<br>スティック | いわし<br>とうふ<br>とりく<br>かまぼこ         | ぎゅうにゅう<br>こんぶ    | にんじん<br>ほうれんそう               | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>こんにゃく<br>きりほしだいこん           | ごはん<br>はつがけんまい<br>さとう<br>さつまいも       | あぶら<br>ごま    | ●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、脳の働きを活性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。                                                                                                                                                                                                                           |
| 5  | 水 | ご飯                       |    | 手作りコロッケ                    | もすくのスまし汁<br>もやしとにらのスタミナ炒め    |                | ぎゅうにく<br>たまご<br>とうふ<br>ぶたにく       | ぎゅうにゅう<br>もすく    | にんじん<br>ほうれんそう<br>にら         | たまねぎ<br>たけのこ<br>もやし<br>にんにく                   | ごはん<br>パンこ<br>こむぎこ<br>じゃがいも          | あぶら          | <div style="text-align: center;"> <p>6月4日～10日は<br/>歯と口の健康週間です</p> </div> <p>★よくかむことの4つの効果★</p> <p>①消化を助ける      ②脳の働きを活性化する<br/>③肥満を予防する      ④むし歯を予防する</p> <p>かみごたえのある食品で<br/>かむ力アップ ↑</p> <p>学校給食では、毎月「8」の付く日は「かみかみ献立の日」として、かみごたえのある食品を使った献立を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすような食品を取り入れましょう。</p> <p>★食後には歯みがきやうがいをして、むし歯を防ぎましょう。</p> |
| 6  | 木 | かみかみわかめご飯                |    | 豚肉の梅肉焼き                    | ほうれんそうのみそ汁<br>根菜のきんぴら        |                | ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>まくろ         | ぎゅうにゅう<br>わかめ    | にんじん<br>ほうれんそう               | しょうが れんこん<br>うめ ごぼう<br>たまねぎ えだまめ<br>しめじ こんにゃく | ごはん<br>さとう                           | ごま<br>ごまあぶら  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 7  | 金 | ご飯                       |    | かみかみかき揚げ                   | じゃがいもの中華スープ<br>パンサンデー        |                | いか かまぼこ<br>だいず<br>ちくわ<br>チキンハム    | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>チンゲンサイ               | たまねぎ<br>きゅうり                                  | ごはん<br>こめこ はるさめ<br>こむぎこ さとう<br>じゃがいも | あぶら<br>ごまあぶら |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 10 | 月 | 全粒粉カットパン                 |    | ロングウィンナー                   | かみかみミネストローネ<br>キャバツのイタリアンサラダ | チキンウィンナー       | ぶたにく<br>だいず                       | ぎゅうにゅう<br>チーズ    | にんじん<br>ブロッコリー               | たまねぎ<br>きゅうり<br>キャバツ                          | ぜんりゅうふんパン<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう    | あぶら          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 11 | 火 | 麦ご飯                      |    | かれのいから揚げ                   | たまねぎのみそ汁<br>こまつなの煮びたし        | (小学校)<br>青梅ゼリー | かれい<br>あぶらあげ<br>みそ かつおぶし<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ねぎ<br>こまつな           | たまねぎ<br>しめじ<br>もやし<br>エリンギ                    | ごはん むぎ<br>ゼリー<br>じゃがいも               | あぶら          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12 | 水 | ご飯                       |    | お好み焼き                      | もすくとながいものスープ<br>パンパンジーサラダ    | (中学校)<br>青梅ゼリー | とりささみ                             | ぎゅうにゅう<br>もすく    | にんじん<br>チンゲンサイ               | キャバツ<br>もやし<br>きゅうり<br>スイートコーン                | ごはん<br>こむぎこ<br>ながいも<br>ゼリー           | あぶら          | ●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。                                                                                                                                                                                                                                |
| 13 | 木 | ご飯                       |    | 和風おろしハンバーグ                 | えのきたけのスまし汁<br>チンゲンサイのアーモンド和え |                | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>とりく<br>とうふ かまぼこ  | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>ほうれんそう<br>チンゲンサイ     | えのきたけ<br>だいこん<br>もやし<br>たまねぎ                  | ごはん<br>でんぶん<br>さとう                   | アーモンド        | 梅雨の時期は高温多湿になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも、予防に努めましょう。                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 14 | 金 | 青菜ご飯                     |    | さごしの梅みそ焼き                  | 白玉だんご汁<br>たけのこの炒り煮           |                | さごし<br>みそ<br>とりく<br>ちくわ           | ぎゅうにゅう           | にんじん<br>だいこんな<br>ねぎ          | たけのこ<br>うめ えだまめ<br>しめじ<br>こんにゃく               | ごはん<br>しらたまだんご<br>さとう                | あぶら          | ★きれいに手を洗おう！<br>★しっかり加熱しよう！<br>★すぐに食べよう！                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

※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。

\*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)