



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					ほしいうちで食べてほしい食品	
								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		
	3	月	ご飯		スタミナ焼肉	豆腐のすまし汁 甘酢和え		ぶたにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ねぎ キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが しめじ	こめ さとう	あぶら	小学校 623	小学校 26.9	小学校 19.9	小学校 307	小学校 3.3	海 そう 類	
			★日本全国イッテQ食～神奈川県～★																	
	4	火	大山の恵み 小型レーズン パン		シューマイ	サンマーマン じゃこの炒め物	杏仁豆腐	ぶたにく ちりめんじゃこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな チンゲンサイ スイートコーン	たまねぎ もやし しょうが きくらげ にんにく たけのこ キャベツ レーズン	パン こむぎこ あんにとろろ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	614	26.7	20.2	444	3.4	豆 ・ 豆 製 品	
	5	水	ご飯		信田煮	じゃがいものみそ汁 ぎぼしと根菜のきんぴら		あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごぼう れんこん	ぎぼし たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ さとう でんぶん じゃがいも	ごまあぶら ごま	638	23.7	19.4	348	3.1	海 そう 類	
小学校5年生・中学校中止	6	木	麦ご飯		まぐろカツ	チキンカレー フルーツ白玉		まぐろ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご もも みかん	こめ むぎ ゼリー パンこ しらたまだんご さとう こむぎこ	カレールウ あぶら	825	24.5	26.1	288	2.6	緑 黄 色 野 菜		
	7	金	ゆかりご飯		若鶏肉の照り焼き	こまつなのみそ汁 アスパラとキャベツの炒め物		とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ こまつな アスパラガス	しょうが たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ	こめ さとう	あぶら	590	25.3	17.3	320	3.4	い も 類	
	10	月	ご飯		肉団子	チンゲンサイのすまし汁 切り干し大根のソース炒め	青梅ゼリー	ぶたにく とりにく かまぼこ ちくわ ぎよふん	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ もやし	たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ	こめ でんぶん さとう ゼリー	あぶら	637	21.8	16.3	399	2.8	種 実 類	
	11	火	大山の恵み コッペパン		さけのチーズ焼き	ウインナーのスープ ビーンズサラダ		さけ ハム だいた チーズ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ スイートコーン	たまねぎ エリンギ えだまめ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	561	24.2	23.7	339	3.1	海 そう 類	
	12	水	ご飯		野菜コロッケ	鶏ごぼう汁 ひじきの炒り煮		とりにく とうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも さとも さとう でんぶん パンこ こむぎこ	あぶら	646	21.7	21.1	352	2.9	果 物	
	13	木	麦ご飯		豚肉のしょうが炒め	なすのみそ汁 のり酢和え		ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが なす えのきたけ キャベツ	こめ むぎ さとう	あぶら	589	26.8	15.7	332	2.2	い も 類	
	14	金	ご飯		いわしの梅煮	じゃが豚キムチ バンサンスー		いわし ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら もやし うめ きくらげ	たまねぎ はくさい えだまめ こんにゃく	こめ じゃがいも はるさめ さとう	ごまあぶら	680	29.1	16.5	488	2.8	緑 黄 色 野 菜	
														845	34.6	18.4	341	3.3		

「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！

日本全国イッテQ給食！

今月は・・・
 かながわけん
神奈川県

日本各地の郷土料理や特産品を紹介する「日本全国イッテQ食」を今年も12月まで1回実施します！
 第1弾となる今月は神奈川県を取り上げ、県に伝わる郷土料理や特産品を紹介します。
 横浜市は長年、シューマイの消費額日本一を誇っています。本場の中華料理が楽しめる横浜中華街は、日本有数の観光地として、国内外から注目され続けています。サンマーマンは、漢字で「生馬麵」と書きます。生(サン)には「新鮮な・シャキシャキとした食感」という意味があり、馬(マー)には「上のにせる」という意味があります。

☆☆☆ 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コードからも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。

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

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	
								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		
	17	月	麦ご飯		若鶏肉のらっきょうソースがけ	豆腐ちくわのすまし汁 じゃがいもの塩こうじ炒め		とりにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ らっきょう しおこうじ	こめ おむぎ ふ じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	小学校 672	小学校 26.3	小学校 23.6	小学校 283	小学校 2.9	小魚	ふるさと★とっとり味めぐり ~食パラダイス鳥取を味わおう~
	18	火	大山の恵みライ麦パン		つくしんぼウインナー	かみかみミネストローネ えごまのプチプチサラダ		ウインナー ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ えだまめ たまねぎ きゅうり	パン おおむぎ ライおむぎ	ごま えごま ドレッシング	中学校 556	中学校 25.5	中学校 18.0	中学校 316	中学校 3.2	魚介類	
	19	水	ごはん		揚げ出し豆腐のちづ鹿肉そぼろあんかけ	富沢きくらげのスープ キャベツのみそマヨ和え	毎月19日は食育の日	しかにく とうふ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゅうり	たまねぎ しょうが きくらげ キャベツ	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	中学校 664	中学校 23.1	中学校 24.8	中学校 401	中学校 2.1	海そう類	21日(金)：大山町 17日(月)：鳥取市 20日(木)：八頭町 19日(水)：智頭町 18日(火)：若桜町 鳥取県を、味わいつくそう！
	20	木	ごはん		やまめの塩焼き	きのこのみそ汁 たけのこのピリ辛ソテー		やまめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん こんにゃく	エリンギ しいたけ えのきたけ たけのこ	こめ さとう ごま	ごまあぶら	中学校 589	中学校 33.7	中学校 15.7	中学校 362	中学校 2.7	いも類	
中学校中止	21	金	大山おこわ		白ねぎ入りたまご焼き	いもこん鍋 ブロッこんぶ		とりにく たまご つくね	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しろねぎ ブロッコリー	こんにゃく しめじ わらび キャベツ たけのこ えのきたけ	こめ くり じゃがいも さといも でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	中学校 581	中学校 24.6	中学校 16.6	中学校 356	中学校 2.6	淡色野菜	
	24	月	ごはん		あじフライ	もずくのすまし汁 新たまねぎの含め煮		あじ あごちくわ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ えのきたけ こんにゃく	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	中学校 653	中学校 27.4	中学校 20.9	中学校 309	中学校 2.3	豆・豆製品	
	25	火	大山の恵みコッペパン		チキンのトマトソースがけ	コーンポタージュ 海そうサラダ	メロン	とりにく かいらす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ メロン	たまねぎ スイートコーン こんにゃく キャベツ	パン こむぎこ じゃがいも さとう ノンオイルドレッシング	あぶら	中学校 600	中学校 27.3	中学校 22.4	中学校 339	中学校 2.9	魚介類	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.....
	26	水	ごはん		さばのカレー焼き	にら豚汁 じゃがいものきんぴら		さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	中学校 691	中学校 31.5	中学校 25.4	中学校 362	中学校 3.5	海そう類	
	27	木	ごはん		酢豚	水ぎょうぎスープ もやしのナムル		ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ はくさい もやし きくらげ しょうが たけのこ	こめ こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま	中学校 635	中学校 24.3	中学校 18.7	中学校 298	中学校 2.1	小魚	●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等こまめに手洗いをしましょう。
	28	金	かみかみ献立 押し麦ご飯		かみかみ炒め	えのきたけのみそ汁 くきわかめ和え		ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり エリンギ しょうが	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	中学校 613	中学校 19.1	中学校 11.9	中学校 331	中学校 2.6	緑黄色野菜	

※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。