



日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののほたらき						栄養価					献立や食品のメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる (鉄)		体の調子を整える (糖)		熱や力のもとになる (質)		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	水	ご飯		いわしの竜田揚げ	えのきたけのすまし汁 いんげんの肉みそ炒め	いなし みそ かまぼこ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん にんにく	しょうが えのきたけ たまねぎ エリンギ	ごはん でんぷん さとう	あぶら 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	●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、脳の働きを活発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。
中学校中止	2	木	ご飯		和風おろしハンバーグ らっきょうコールスロー	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ キャベツ スイートコーン	だいこん たまねぎ しめじ らっきょう	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	ドレッシング	小学校 668	小学校 23.8	小学校 25.1	小学校 389	小学校 3.3	緑黄色野菜	●らっきょうについて・・・「砂の宝石」とも呼ばれている「砂丘らっきょう」は、色の白さと、シャキシャキとした歯触りが特徴です。らっきょうには、血液の流れを良くしたり、疲れた体を元気にする効果があります。
	3	金	麦ご飯		若鶏肉のから揚げ もやしと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 ねぎ にら	たけのこ たまねぎ もやし にんにく	ごはん むぎ でんぷん	あぶら	中学校 669	中学校 27.2	中学校 24.8	中学校 300	中学校 2.2	いも類	●にらについて・・・1年中出ていて旬が無いように思われがちですが、実は、春が旬の緑黄色野菜です。春のにはは柔らかく、香りが強いのが特徴です。疲れをとり、食欲を増す効果があります。
	6	月	ご飯		ぎぼしのかみかみ揚げ 牛肉のチャプチェ	じゃがいもの中華スープ	ぎゅうにく するめいか ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	ぎぼし たまねぎ スイートコーン ほししいたけ	ごはん こめ はるさめ こむぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	中学校 664	中学校 20.3	中学校 18.4	中学校 295	中学校 2.3	海そう類
小5欠食	7	火	大山の恵み カットパン		スティックドッグ キャベツのイタリアンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ	パン じゃがいも おおむぎ さとう	ドレッシング	小学校 625	小学校 24.1	小学校 18.5	小学校 312	小学校 3.2	小魚	よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。
	8	水	かみかみ献立 かみかみわかめご飯		若鶏肉の梅肉焼き 根菜のきんぴら	とりにく あぶらあげ みそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん こんにゃく	うめ れんこん しょうが 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 631	小学校 26.0	小学校 19.8	小学校 338	小学校 3.1	海そう類	かむことによって出ただ液で、むし歯を予防します。
	9	木	ふるさと★とっとり味めぐり【境港市】 ご飯		いわし団子の甘辛煮 炒り豆腐 切り干し大根と ぎぼしのかみかみ和え	いわしだんご とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん きりぼしだいこん ぎぼし きゅうり	ほししいたけ たまねぎ こんにゃく えだまめ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごま	小学校 709	小学校 37.8	小学校 22.5	小学校 390	小学校 2.9	緑黄色野菜	給食では、毎月「8」のつく日に「かみかみ献立」として、かみこ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。
10	金	麦ご飯		オムレツの トマトソースがけ シーフードサラダ	たまご とりにく いか	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト パセリ スイートコーン	たまねぎ なす しめじ きゅうり	ごはん むぎ ゼリー さとう じゃがいも	ドレッシング	小学校 645	小学校 23.4	小学校 15.4	小学校 299	小学校 3.0	豆・豆製品	食後の歯みがきも忘れずに！	
中3中止	13	月	ふるさと★とっとり味めぐり【大山町】 大山おこわ		はたはたのから揚げ いもち汁 大山ブロッコリーのブロッこんぶ	とりにく はたはた	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ブロッコリー	さんさい もやし しめじ キャベツ	こめ もちこめ いもち	くり あぶら ごま ごまあぶら	小学校 634	小学校 25.6	小学校 18.7	小学校 339	小学校 3.1	豆・豆製品	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
	14	火	大山の恵み 黒糖パン		ミートローフ ポテトポタージュ アスパラガスの塩こうじソテー	ぎゅうひきにく ぶたにく とうふ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ほうれんそう きくらげ	たまねぎ エリンギ キャベツ きくらげ	パン パンこ じゃがいも しおこうじ でんぷん	あぶら	小学校 712	小学校 31.4	小学校 26.4	小学校 416	小学校 5.0	海そう類	手には雑菌がついてい
	15	水	ふるさと★とっとり味めぐり【鳥取市】 ご飯		豆腐ちくわの ツナマヨカレー焼き 春雨とわかめのスープ 砂丘の宝石サラダ	とうふちくわ まぐろみずに チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん パセリ チンゲンサイ こまつな	らっきょう たまねぎ えだまめ キャベツ ほししいたけ	ごはん はるさめ さとう	たまごなしまヨネーズ	小学校 635	小学校 24.2	小学校 19.4	小学校 332	小学校 3.6	豆・豆製品	食品の購入後はできる

※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。

# 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	食べものはたらき						栄養価					食育メッセージ	
							血・筋肉・骨・血をつくる(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		
中3中止	16	木	ご飯		さばのピリ辛焼き	チンゲンサイのみそ汁 新たまねぎの含め煮	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ しょうが えのきたけ こんにゃく	ごはん さとう		小学校 670	小学校 30.3	小学校 24.9	小学校 333	小学校 2.3	海そう類	<b>6月は食育月間です</b> 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。 <b>食育で育てたい「食べる力」</b> ..... 
	17	金	麦ご飯	食育の日 献立 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	あごちくわ あげだしとうふ みそ ハム しかにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり	キャベツ しょうが きくらげ キャベツ	ごはん むぎ さとう でんぶん やきふ	あぶら たまごなしマヨネーズ	中学校 699	中学校 26.8	中学校 25.7	中学校 400	中学校 2.2	いも類	
中学校中止	20	月	ご飯		しゅうまい	じゃが豚キムチ キャベツの甘酢和え	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ もやし	はくさいキムチ こんにゃく えだまめ キャベツ	ごはん しゅうまいのかわ じゃがいも さとう	ごま	小学校 623	小学校 24.5	小学校 14.1	小学校 295	小学校 2.4	緑黄色野菜	<b>6月は食育月間です</b> ●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。 
	21	火	大山の恵み コッペパン	ふるさと★とっとり味めぐり【北栄町】	若鶏肉のきのこソースがけ	オニオンスープ ジャーマンながいも	とりにく ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ	パン ジャム ながいも さとう		小学校 586	小学校 25.2	小学校 22.3	小学校 285	小学校 3.4	小魚	
	22	水	ご飯		あごの青じそフライ	なすのみそ汁 五目煮豆	とびうお だいず とうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ あおじそ ほししいたけ こんにゃく	なす えだまめ たまねぎ えのきたけ れんこん	ごはん パンこ さとう でんぶん こむぎこ	あぶら	小学校 706	小学校 30.9	小学校 22.1	小学校 342	小学校 2.2	海そう類	
	23	木	ご飯	ふるさと★とっとり味めぐり【北栄町】	砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ	わかめのすまし汁 きゅうりとささみの梅こんぶ和え	ぶたひきにく とうふ ささみみず	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん ねぎ ミニトマト もやし しめじ きゅうり	らっきょう たまねぎ 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 599	小学校 24.8	小学校 16.9	小学校 295	小学校 3.0	いも類	
	24	金	麦ご飯	ふるさと★とっとり味めぐり【岩美町】	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 ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	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 でんぶん	あぶら ドレッシング	小学校 789	小学校 30.6	小学校 23.2	小学校 311	小学校 3.3	いも類	
	27	月	麦ご飯	ふるさと★とっとり味めぐり【米子市】	鉄人ドライカレー	野菜たっぷりコンソメスープ ネギポの元気サラダ	ぎゅうにく だいず ウインナー やきぶた	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう ブロッコリー パセリ	たまねぎ しろねぎ レーズン キャベツ にんにく きゅうり きくらげ	ごはん むぎ じゃがいも	あぶら たまごなしマヨネーズ	小学校 680	小学校 25.4	小学校 25.1	小学校 299	小学校 2.6	小魚	<b>9日(木)：境港市</b> 「いわし団子の甘辛」 <b>13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」 <b>15日(水)：鳥取市</b> 「豆腐ちくわのツナマヨカレー焼き」「砂丘の宝石サラダ」 <b>1日(火)：北栄町</b> 「ジャーマンながい」 <b>24日(金)：岩美</b> 「ばばちゃんのから揚げ」 <b>27日(月)：米子市</b> 「鉄人ドライカレー」「ネギポの元気サラダ」 食のみやこを味わいつくそう！
	28	火	大山の恵み 小型コッペパン	かみかみ献立	いかリングフライ	アスパラガスとベーコンのクリームスパゲッティー フレンチサラダ	いか 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 パセリ スイートコーン	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	パン ゼリー パンこ スパゲッティー さとう	あぶら	小学校 626	小学校 22.8	小学校 23.5	小学校 318	小学校 2.9	海そう類	
中学校中止	29	水	ご飯		さばの塩焼き	五目煮 ほうれんそうのごま和え	さば ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう さやいんげん	だいこん こんにゃく ほししいたけ もやし	ごはん さといも	ごま	小学校 686	小学校 31.6	小学校 18.4	小学校 310	小学校 2.4	海そう類	
	30	木	ご飯		若鶏肉のらっきょうソースがけ	ゆばのすまし汁 ブロッコリーとしめじとハムのいろどり炒め	とりにく ゆば ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	らっきょう しめじ たまねぎ えのきたけ	ごはん でんぶん こめこ さとう	あぶら	小学校 686	小学校 31.6	小学校 18.4	小学校 310	小学校 2.4	小魚	

※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。