



# 令和2年度 6月学校給食献立予定表



伯耆町立学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	月	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそいため いそかあえ たけのこのちゅうかスープ	ぶたにく 牛乳 あつあげ のり とりにく みそ	こまつな にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ えのきたけ	にんにく たけのこ しろねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら	<p><b>今月の目標</b>  <b>しょうぶな はやほねをつくらう</b></p> <p>◆◆6月4日~10日◆◆  <b>歯と口の健康週間</b>          歯と口が健康だと、食事を味わって食べることができます。また、よく噛むことで、消化吸収がよくなり、栄養素をしっかりと受け取ることができるようになります。          給食では、歯と口の健康週間に合わせて、噛みごたえのある食べ物や、カルシウムの多い食べ物を取り入れた献立を予定しています。</p> <p>◆◆6月9日◆◆  <b>入梅(にゅうばい)</b>          6月10日は入梅です。入梅とは、梅雨に入るという意味があります。梅の実が熟すころに、雨がよくなるようになるので、梅という字を使うようになったそうです。今回は、9日に梅干しで味付けした鶏肉やあじさいをイメージしたゼリーも登場します。</p> <p>◆◆6月19日◆◆  <b>食育の日</b>  <b>6月は食育月間 毎月19日は食育の日</b>          給食では、毎月の食育の日に合わせて地元食材や郷土料理などを取り入れています。          6月19日は、伯耆町産の大豆、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもなどの野菜や、鳥取県産の鶏肉など、地元食材 たっぶりの献立です。</p> <p>◆◆6月25日◆◆  <b>だいこんサラダ</b>          ~ゆうすげ村の小さな旅館~          小学校3年生の国語で学習する『ゆうすげ村の小さな旅館』というお話には、大根料理が登場します。旅館のおばあさんに畑をかしてもらったウサギが、おんがえしに大根料理を作ります。給食では、大根サラダや大根の葉の菜めしが登場します。</p> <p>給食では、6月~9月ごろにかけ、伯耆町産の色々な夏野菜を取り入れていきます!</p>
2	火	ごはん		さわらのパンこやき たくあんあえ キャベツのみそしる	さわら 牛乳 あつあげ みそ	パセリ にんじん ほうれんそう チンゲンサイ スナップえんどう	だいこん しろねぎ キャベツ	もやし キャベツ	米 パンこ	マヨネーズ	
3	水	コッペパン		タンドリーチキン はなやさいのサラダ しんたまねぎのポターージュ	とりにく 牛乳 ポークウィンナー とうにゅう	にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし たまねぎ カリフラワー しめじ しろねぎ グリーンピース	しょうが たまねぎ しめじ	コッペパン さとう	あぶら マヨネーズ	
4	木	ごはん		ししゃものいそべあげ あますあえ こうやどうふのふくめに 歯と口の健康週間(4~10日)	ししゃも 牛乳 とりにく あおのり こうやどうふ	にんじん	キャベツ たまねぎ れんこん	きゅうり しいたけ しろねぎ	米 こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	
5	金	ごはん		スタミナなっとう うめあえ とうにゅうみそしる カリカリおさつスティック	ぶたにく 牛乳 なっとう みそ あぶらあげ とうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	しろねぎ にんにく うめぼし たまねぎ えのきたけ	しょうが はくさい たまねぎ	米 さとう おさつスティック	あぶら	
8	月	ごはん		さきゅうらっきょうのピリからそぼろ とうふサラダ チンゲンサイスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん しそ チンゲンサイ	たまねぎ らっきょう キャベツ きゅうり だいこん しいたけ	しょうが しろねぎ しょうが	米 さとう	あぶら	
9	火	ごはん		とりにくのうめやき たけのこのきんぴら しんたまねぎのみそしる あじさいゼリー	とりにく 牛乳 みそ ぎゅうにく あぶらあげ	にんじん こまつな	うめぼし ごぼう たまねぎ しろねぎ	にんにく たけのこ はくさい しめじ	米 さとう あじさいゼリー	あぶら ごま	
10	水	小型パン		パリパリ揚げぎょうぎ ツナサラダ みそラーメン	とりにく 牛乳 まぐろフレーク わかめ みそ ぶたにく	にんじん こまつな にら	しろねぎ きゅうり にんにく とうもろこし たまねぎ	キャベツ もやし しょうが	小型パン ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら	
11	木	ごはん		さかいみなとサーモンのマヨネーズやき ひじきのいりに いもちじる	さけ 牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ	にんじん こまつな	こんにゃく しょうが たまねぎ しいたけ	えだまめ えのきたけ しいたけ	米 さとう いもち	マヨネーズ あぶら	
12	金	麦ごはん		かぼちゃオムレツ くさわかめのサラダ ミートボールカレー	たまご 牛乳 ぶたにく わかめ	かぼちゃ にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし たまねぎ しろねぎ	きゅうり にんにく しろねぎ	米 あぶら むぎ じゃがいも さとう	あぶら	
15	月	ごはん		ピピンパどん フルコギ ナムル ごはんにのせて たべてね! たけのことわかめのみそしる	ぶたにく 牛乳 ぎゅうにく わかめ あつあげ みそ	チンゲンサイ にんじん	だいすもやし わらび キャベツ たけのこ しろねぎ	はくさい しょうが にんにく たまねぎ	米 さとう あぶら ごま	あぶら	
16	火	ごはん		はまちのねぎみそやき ちくさあえ もずくのすましじる	はまち 牛乳 ハム もずく とうふ みそ	ほうれんそう こまつな にんじん	しろねぎ えのきたけ しいたけ	もやし たまねぎ	米 さとう	あぶら	
17	水	コッペパン		てづくりミートローフ フルーツあわせ ミネストローネ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく だいす とうふ ベーコン とうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ みかん なし	キャベツ えだまめ もも	コッペパン さとう こめコマロニ きんときまめ てぼうまめ とうにゅうゼリー でんぷん	あぶら	
18	木	ごはん		とりてん はりはりあえ けんちんみそしる	とりにく 牛乳 あつあげ みそ	こまつな にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	しょうが こんにゃく しろねぎ	米 こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	
19	金	ごはん		ハンバーグケチャップソース ひじきサラダ ほうきやさいのカレースープ	とりにく 牛乳 ぶたにく ひじき だいす	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	とうもろこし ズッキーニ	米 あぶら じゃがいも ごま さとう	あぶら	
22	月	ごはん		ホイコーロー パンサンスー しんたまねぎのかきたまじる	ぶたにく 牛乳 ハム たまご みそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しめじ	キャベツ きゅうり しろねぎ	米 はるさめ でんぷん さとう	あぶら	
23	火	ごはん		かつおフライ きゅうりのあおじそサラダ なめこじる	かつお 牛乳 とうふ みそ	しそ にんじん	キャベツ とうもろこし なめこ しろねぎ	きゅうり だいこん	米 こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
24	水	コッペパン		チリピーンズ スナップえんどうのサラダ しんじゃがのコンソメスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく だいす とりにく	トマト スナップえんどう にんじん こまつな	キャベツ しろねぎ たまねぎ	とうもろこし たまねぎ	コッペパン あぶら こめコマロニ マヨネーズ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	
25	木	なめし ゆうすげ村献立		さばのおろしあんかけ だいこんサラダ あつあげとわかめのみそ汁	さば 牛乳 あつあげ わかめ みそ とりにく	だいこんば ブロッコリー こまつな にんじん	だいこん えのきたけ しろねぎ	たまねぎ しろねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら	
26	金	ごはん		ぶたにくのバーベキューソースがけ わかめのかおりあえ はるさめスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく わかめ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ	にんにく たまねぎ	米 はるさめ さとう	あぶら	
29	月	ごはん		カレイのからあげ きりほしだいこんのサラダ ぶたじる	エテカレイ 牛乳 ぶたにく とりにく みそ	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ	きゅうり しろねぎ	米 じゃがいも ごま でんぷん さとう	あぶら	
30	火	ごはん		チンジャオロース ゆかりあえ レタスのスープ	ぎゅうにく 牛乳 ベーコン	ピーマン しそ にんじん こまつな	たけのこ もやし たまねぎ レタス	にんにく きゅうり しめじ しろねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら	