

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	火	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそいため あますあえ はるさめスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	にんじん きくらげ もやし にら とうもろこし しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ レタス	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん		<p>今月の目標 じょうぶなはやほねをつくらう</p> <p>◇◆6月4日～10日◇◆ 歯と口の健康週間</p> <p>かみかみ献立 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！かみかみのある食べ物や、丈夫な歯を作るもととなるカルシウムを多く含む食べ物を取り入れています。歯は、一生使っていく大切な体の一部です。歯や口が健康だと、食事も楽しくなりますね！</p> <p>◇◆6月11日◇◆ 入梅(にゅうばい)</p> <p>6月11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。この日は、鳥取県産の梅で味付けした焼いたとり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18日◇◆ 食育の日</p> <p>6月は食育月間 毎月19日は食育の日</p> <p>6月18日の給食には、鳥取県や伯耆町の食材をたっぷり使います。「砂丘らっきょうのピリ辛そば」は、牛肉と豚肉を鳥取県自産の砂丘らっきょうと一緒に炒めたご飯のすずむ一品です。ふるさとの恵みに感謝していただきましょう。</p> <p>◇◆6月28日◇◆ カレイのから揚げ</p> <p>カレイは、目が片側に寄っているの見た目がユニークな魚です。くせのない味で、鳥取県民は、カレイを食べる量が日本一といわれるほど、カレイをよく食べているそうです。境港で水揚げされた「エテカレイ」を頭やヒレも食べられるようから揚げにして出す予定です。</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	水	こがたパン		コロック ブロッコリーサラダ クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな しめじ はくさい ブロッコリー とうもろこし	こがたパン あぶら スパゲティ じゃがいも さとう こむぎこ パンこ				
3	木	ごはん		さばのねぎみそやき ちぐさあえ もずくのすましじる	さば 牛乳 とうふ もずく みそ ハム	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう しろねぎ えのき こまつな もやし	米 あぶら さとう				
4	金	ごはん		ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ ミートボールカレー	たまご 牛乳 ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう だいこん しろねぎ こまつな ごぼう キャベツ	米 あぶら ごま				
7	月	ごはん		やしやししゃも キャベツのかおりあえ こうやとうふのふくめに しそふりかけ	ししゃも 牛乳 とりにく わかめ こうやとうふ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな れんこん しろねぎ しそ キャベツ	米 あぶら さとう				
8	火	ごはん		とりてん くきわかめのサラダ キャベツとあつあげのみそしる	とりにく 牛乳 あつあげ くきわかめ みそ ハム	にんじん だいこん キャベツ スナップエンドウ しろねぎ しょうが こまつな はくさい	米 あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん				
9	水	コッパン		ハンバーグ きりほしだいこんのごまマヨあえ ビーンズスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しめじ えだまめ だいこん きゅうり	コッパン マヨネーズ きんときまめ ごま てぼうまめ さとう こめこマカロニ				
10	木	ごはん		ひきにくとごぼうのあまからいため きゅうりとはるさめのすのもの とうふのすましじる	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく とうふ みそ	にんじん たけのこ ごぼう えだまめ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ しろねぎ とうもろこし えのきたけ	米 あぶら はるさめ さとう でんぷん				
11	金	ごはん 入梅(にゅうばい)		とりにくのうめやき ごまあえ しんたまねぎのみそしる あじさいゼリー	とりにく 牛乳 あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう はくさい しろねぎ うめ	米 ごま さとう あじさいゼリー				
14	月	ごはん		はまちのしおこうじやき やさしいため いもちしる	はまち 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ しろねぎ さやいんげん しょうが ごぼう キャベツ にんにく エリンギ	米 あぶら いもち				
15	火	ごはん		スタミナなっとう たくあんあえ わかめととうふのみそしる	ぶたにく 牛乳 なっとう わかめ とうふ みそ	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんにく しょうが しろねぎ だいこん もやし	米 あぶら さとう ごま				
16	水	コッパン		タンドリーチキン フルーツヨーグルト しんたまねぎのポターシュ	とりにく 牛乳 とうにゅう ヨーグルト だいす	にんじん たまねぎ にんにく スナップエンドウ しょうが みかん もも アロエ	コッパン マヨネーズ じゃがいも さとう とうにゅうゼリー				
17	木	ごはん		メンチカツ しおこんぶあえ おやこどん	とりにく 牛乳 ぶたにく こんぶ たまご あつあげ	にんじん キャベツ しいたけ こまつな だいこん しろねぎ きゅうり	米 あぶら さとう でんぷん こむぎこ パンこ				
18	金	ごはん 食育の日献立		さきゅうらっきょうのピリからそばろ ちゅうかサラダ チンゲンサイスープ	とりにく 牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ らっきょう チンゲンサイ しろねぎ にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし もやし キャベツ だいこん しめじ	米 あぶら さとう ごま				
21	月	ごはん		さかいみなとーモンのパンこやき ひじきのいりに しんじゃがとあぶらあげのみそしる	さけ 牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ みそ だいす	にんじん たまねぎ しろねぎ パセリ しょうが こんにゃく	米 あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ さとう				
22	火	ごはん		あげどりのなんばんづけ ゆかりあえ キムチスープ	ぶたにく 牛乳 とうふ とりにく	にんじん しいたけ はくさい こまつな しろねぎ きゅうり しそ もやし	米 あぶら さとう でんぷん さとう				
23	水	コッパン		さわらのピザソースやき にじいろサラダ やさいたっぷりスープ	さわら 牛乳 とりにく チーズ だいす	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな だいこん きゅうり あかピーマン きピーマン	コッパン あぶら こめこマカロニ さとう				
24	木	ごはん		ピピンパどん プルコギ 【ごはんにのせて ナムル】 【たべてね!】 かきたまスープ	ぶたにく 牛乳 あつあげ たまご	にんじん えのきたけ キャベツ ほうれんそう しろねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ にんにく	米 あぶら さとう ごま でんぷん				
25	金	ごはん		ぶたにくのしろねぎソース とうふとジャコのサラダ レタスのスープ	ぶたにく 牛乳 チキンウィンナー ちりめんじゃこ とうふ	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン レタス しろねぎ とうもろこし キャベツ セロリー	米 あぶら さとう でんぷん				
28	月	ごはん		カレイのから揚げ きゅうりのあっさりづけ ぶたじる	カレイ 牛乳 ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ しそ キャベツ きゅうり	米 あぶら じゃがいも でんぷん さとう				
29	火	ごはん		ホイコーロー かいそうサラダ ぎょうざスープ	ぶたにく 牛乳 みそ わかめ かんてん	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン だいこん にんにく ブロッコリー しろねぎ もやし えのきたけ	米 あぶら さとう ごま でんぷん こむぎこ				
30	水	こくとうパン		てりやきチキン コールスロー しんじゃがのコンソメスープ	とりにく 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく こまつな キャベツ しょうが きゅうり とうもろこし	こくとうパン あぶら じゃがいも さとう				