



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)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)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)	
3	月	ごはん		ハンバーグ ツナサラダ レタスのコンソメスープ	とりにく ぶたにく まぐろフレーク	牛乳	にんじん だいこん たまねぎ こまつな レタス		米 マカロニ さとう	あぶら	<div>◆◆6月4日～10日◆◆</div> <div>歯と口の健康週間</div> <div>かみかみ献立</div> <p>給食では、「歯と口の健康週間」に合わせてかみごたえのある食べ物や、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> <div>◆◆6月10日◆◆</div> <div>入梅(にゅうばい)</div> <p>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、雨がよくふるようになるので、「梅」という字を使うようになりました。この日は、梅肉のたれをさわらにかけた「さわらのうめだれがけ」をだします。</p> <div>◆◆6月11日◆◆</div> <div>広島献立</div> <p>もうすぐ、小学6年生が広島方面に修学旅行に行くことにちなみ、広島にちなんだ献立を取り入れました。広島県では瀬戸内の温暖な気候に育まれ、レモンが盛んに栽培されています。鶏肉のから揚げにレモンの特製だれをかけた鶏肉のレモン揚げなどを取り入れています。</p> <div>◆◆6月19日◆◆</div> <div>食育の日</div> <div>6月は食育月間 毎月19日は食育の日</div> <p>地元の食べ物を知り、地元の良さを知ってほしいという願いを込めて、毎月19日は鳥取県や伯耆町の食材をたっぷり使って給食を作ります。</p> <div>地産地消</div> <p>今月は、新玉ねぎ、白ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、スナップえんどうなどが伯耆町産食材です。</p> <div>伯耆町のホームページでは、毎日の給食写真などを紹介しています。ぜひご覧ください。</div>
4	火	ごはん		さばのしおこうじやき ひじきサラダ こまつなとあつあげのみそしる	さば あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ しろねぎ こまつな とうもろこし しょうが		米 さとう	あぶら ごま	
5	水	こがたパン		ほしのコロッケ かいそうサラダ クリームスパゲティ	ベーコン とうにゅう	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ かんてん	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー ぶなしめじ だいこん こまつな		こがたパン スパゲティ じゃがいも パンこ さとう		
6	木	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそいため ゆかりあえ スナップえんどうのスープ	ぶたにく ベーコン あつあげ みそ	牛乳	にんじん たまねぎ もやし スナップえんどう きゅうり ズッキーニ あかしそ キャベツ しょうが		米 じゃがいも さとう でんぶん		
7	金	ごはん		やきししゃも たくあんあえ おやこどん	ししゃも とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん しろねぎ ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし だいこん		米 さとう でんぶん		
10	月	ごはん		さわらのうめだれがけ きりぼしだいこんのサラダ とうふのすましじる	さわら とうふ	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな しろねぎ だいこん ぶなしめじ うめ		米 さとう ごま	たまごめきマヨネーズ	
11	火	ごはん		とりにくのレモンあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ だんごじる	とりにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん だいこん ごぼう ブロッコリー しろねぎ キャベツ こまつな		米 さとう あぶら しらたまだんご でんぶん		
12	水	コッペパン		ぶたにくのあかワインソース フルーツヨーグルト やさいたっぷりスープ	ウインナー ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ みかん もも アロエ		コッペパン マカロニ とうにゅうゼリー さとう		
13	木	ごはん		ビビンバ バンバンジーサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな ぶなしめじ とうもろこし もやし きゅうり はくさい にんにく		米 あぶら はるさめ さとう でんぶん	ごま	
14	金	ごはん		さけのパンこやき こうやどうふのもの しんたまねぎのみそしる	さけ こうやどうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん たまねぎ だいこん こまつな しろねぎ パセリ		米 パンこ さとう でんぶん	たまごめきマヨネーズ	
17	月	ごはん		はまちのあますあんかけ ひじきのいりに かきたまじる	はまち とうふ たまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん しろねぎ たまねぎ こんにゃく えだまめ ほししいたけ しょうが		米 さとう でんぶん	あぶら	
18	火	ごはん		スタミナなっとう あますあえ もずくスープ	ぶたにく なっとう とうふ ハム みそ	牛乳 もずく	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しろねぎ だいこん しょうが にんにく ほししいたけ		米 さとう	あぶら	
19	水	コッペパン 食育の日		ポークビーンズ コールスロー しんじゃがいものポターージュ あじさいゼリー	ぶたにく とりにく だいず とうにゅう	牛乳	にんじん しろねぎ たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ トマト こまつな		コッペパン じゃがいも さとう いんげんまめ あじさいゼリー	あぶら	
20	木	ごはん		ミートボールのあますあん ささみあえ チンゲンサイスープ	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん しろねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ きゅうり だいこん ピーマン たまねぎ		米 はるさめ さとう でんぶん	たまごめきマヨネーズ	
21	金	ごはん		カレーのからあげ ちぐさあえ しんじゃがいものみそしる	カレー ハム あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ しろねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな		米 じゃがいも でんぶん	あぶら	
24	月	ごはん		さばのこうみやき やさしいため けんちんみそしる	さば とうふ みそ ウインナー	牛乳	にんじん だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ エリンギ にんにく ほししいたけ		米 さとう	あぶら	
25	火	ごはん		ホイコーロー ナムル はるさめスープ	ベーコン ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう もやし キャベツ にんにく		米 はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごま	
26	水	コッペパン		はちみつチキン だいせんあまたまのサラダ コーンポターージュ	とりにく まぐろフレーク とうにゅう	牛乳	にんじん しろねぎ エリンギ とうもろこし きゅうり たまねぎ		コッペパン はちみつ さとう	あぶら	
27	木	ごはん		あげだしとうふのそぼろあんかけ いそかあえ しんじゃがいものうまに	ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん たまねぎ しろねぎ こんにゃく れんこん もやし キャベツ しょうが		米 じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
28	金	ごはん		トマトオムレツ ブロッコリーサラダ チキンカレー	とりにく たまご ハム だいず	牛乳	にんじん たまねぎ しろねぎ ブロッコリー キャベツ にんにく トマト		米 じゃがいも さとう	あぶら	