



# 令和元年度 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)	
3	月	ごはん		こうやどうふのふくめに コロコロにくだんご ゆかりあえ	とりにく 牛乳 こうやどうふ ぶたにく	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 きゅうり はくさい	米 さとう	あぶら	<div style="text-align: center;"> <h2>今月の目標</h2> <h3>じょうぶなはやほねをつくろう</h3> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>6月4日~10日は 歯と口の健康週間</h3> <p>◆◆6月4日~10日◆◆</p> <p>かみかみ献立</p> <p>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なるカルシウムを多く含む食べ物を取り入れています。</p> <p>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◆◆</p> <p>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、鳥取県産の梅を使った和え物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◆◆</p> <p>食育の日</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>6月は食育月間 毎月19日は食育の日</h3> </div> <p>6月19日の給食には、伯耆町の野菜をたっぷり使っています。とりにくのホワイトソースは、白ねぎ入りです。コッパンには、大山小麦が使われています。ふるさとの恵みに感謝していただきましょう。</p> <p>◆◆6月25日◆◆</p> <p>ゆうすげ村献立</p> <p>小学校3年生が国語で学習する『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。畑をかしてくれた、旅館のおばあさんのために、ウサギが作る料理です。給食では、伯耆町産の大根を使った大根サラダ、大根の葉を混ぜ込んだ菜飯、はまちは大根おろしのあんかけにします。</p> <div style="text-align: center;"> </div> <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> </div>		
4	火	わかめごはん		たけのこのちゅうかスープ ししゃものごまごろもあげ ブロッコリーサラダ	とりにく 牛乳 ししゃも わかめ	にんじん たまねぎ ブロッコリー えのきたけ しろねぎ はくさい だいこん	米 ごま こむぎこ あぶら でんぶん さとう	あぶら			
5	水	コッパン		ポークビーンズ とりにくのデミグラスソース フルーツヨーグルト	ぶたにく 牛乳 だいす とりにく	にんじん たまねぎ たまねぎ えだまめ しろねぎ もも	コッパン さとう あぶら きんときまめ てぼうまめ さとう	あぶら			
6	木	ごはん		もずくのすましじる かみかみにくそぼろ はりはりあえ カリカリおさつスティック	とりにく 牛乳 ぶたにく もずく みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが えだまめ はくさい にんにく	米 あぶら さとう でんぶん さつまいも	あぶら			
7	金	ごはん		しんたまねぎのみそしる さわらのパンこやき たけのこのきんぴら	あぶらあげ 牛乳 みそ さわら ぎゅうにく	パセリ たまねぎ はくさい しろねぎ にんにく ごぼう たけのこ	米 マヨネーズ パン粉 あぶら さとう ごま	あぶら			
10	月	ごはん		カレースープ とりてん こんぶサラダ	とりにく 牛乳 こんぶ	にんじん だいこん しろねぎ しょうが キャバツ きゅうり	米 さとう あぶら じゃがいも こむぎこ でんぶん	あぶら			
11	火	ごはん		しんたまねぎのたまごスープ スタミナなっとう うめあえ あじさいゼリー	たまご 牛乳 ぶたにく みそ なっとう	チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ うめ	米 あぶら でんぶん さとう あじさいゼリー	あぶら			
12	水	こがたこめパン		みそラーメン しろねぎきょうざ パンサンスー	とりにく 牛乳 みそ わかめ ハム	こまつな しょうが にんにく もやし しろねぎ キャバツ きゅうり	こがたこめパン あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう はるさめ	あぶら			
13	木	ごはん		いもちスープ さばのごまねぎやき やさしいため	さば 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ しろねぎ キャバツ ズッキーニ とうもろこし	米 ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん	あぶら			
14	金	ごはん		キャバツのみそしる ぶたにくのらっきょうソース きりぼしだいこんのサラダ	あぶらあげ 牛乳 みそ ぶたにく とりにく	トマト たまねぎ えのきたけ キャバツ しろねぎ らっきょう だいこん きゅうり	米 あぶら さとう	あぶら			
17	月	ごはん		ズッキーニのスープ あじフライ ひじきサラダ	ウインナー 牛乳 あじ ひじき	にんじん たまねぎ しろねぎ キャバツ	米 あぶら マカロニ ごま こむぎこ パン粉	あぶら			
18	火	ごはん		わかめとピーフンのスープ ピピンパどん(ブルコギ もやしのナムル) ワインゼリー	とうふ 牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく キャバツ しろねぎ もやし	米 さとう あぶら ピーフン ごま でんぶん ワインゼリー	あぶら			
19	水	大山小麦パン		ほうきやさいたっぷりスープ とりにくのホワイトソース ツナサラダ	ベーコン 牛乳 とりにく とうにゅう まぐろフレーク	にんじん たまねぎ キャバツ しろねぎ きゅうり もやし	大山小麦パン あぶら じゃがいも さとう	あぶら			
20	木	ごはん		たけのこのみそしる さかいみなとサーモンのマヨネーズやき きりぼしだいこんのふくめに	あつあげ 牛乳 みそ さけ とりにく だいす	にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん	米 マヨネーズ さとう あぶら	あぶら			
21	金	むぎごはん		ミートボールカレー かぼちゃオムレツ くきわかめのサラダ	ぶたにく 牛乳 たまご くきわかめ	にんじん たまねぎ ピーマン かぼちゃ きゅうり	米 むぎ あぶら じゃがいも さとう	あぶら			
24	月	ごはん		はるさめスープ ぶたにくのキムチいため ちゅうかあえ	とりにく 牛乳 ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな たけのこ しろねぎ はくさい キャバツ きゅうり	米 あぶら はるさめ ごま さとう でんぶん	あぶら			
25	火	な菜めし ゆうすげ村献立		あつあげとわかめのみそしる はまちのおろしあんかけ だいこんサラダ	あつあげ 牛乳 みそ わかめ はまち とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しろねぎ だいこんのは きゅうり	米 あぶら さとう でんぶん	あぶら			
26	水	コッパン		かぼちゃのとうにゅうスープ ハンバーグケチャップソース ピーマンとマカロニのサラダ	だいす 牛乳 とうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャバツ マッシュルーム とうもろこし	コッパン マヨネーズ さとう マカロニ	あぶら			
27	木	ごはん		レタスのスープ チンジャオロース きゅうりのかおりあえ	ベーコン 牛乳 ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ レタス ピーマン こまつな にんにく キャバツ きゅうり	米 あぶら さとう でんぶん	あぶら			
28	金	ごはん		しんじゃがとぶたにくのみそしる カレイのからあげ ちぐさあえ	ぶたにく 牛乳 みそ カレイ ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米 あぶら じゃがいも でんぶん	あぶら			