



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)	
2	月	ごはん		さばのしおやき ごまマヨネーズあえ あぶらあげのみそしる	さば あぶらあげ みそ	牛乳 	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ キャベツ	だいこん しょうが	米 さとう ごま	今月の目標 じょうぶなはやほねをつくろう ◇◆6月4日～10日◆◇ 歯と口の健康週間 健康週間 かみかみ献立 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♪ ◇◆6月12日◆◇ 入梅(にゅうばい) 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。入梅の翌日12日には、あますっぱいたれをかけた「さわらのうめだれがけ」をだします。 ◇◆6月19日◆◇ 食育の日 6月は食育月間 毎月19日は食育の日 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。 新じゃがいも この時期、じゃがいもは栄養満点、おいしさ満点の旬をむかえます。とれたてのじゃがいもは「新じゃが」とよばれます。新じゃがは皮が薄いので皮ごと蒸かして食べるととてもおいしいです。給食にも、とれたての新じゃがをいろいろな料理に使います。 地産地消 今月は、新玉ねぎ、白ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、ブロッコリー、スナップえんどう、レタスなどが伯耆町産食材です。 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。
3	火	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそいため ゆかりあえ レタスのスープ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	牛乳	にんじん あかしそ スナップえんどう	もやし たまねぎ レタス	キャベツ しょうが きゅうり	米 じゃがいも さとう でんぶん	
4	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	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ かんてん	にんじん ブロッコリー こまつな	だいこん エリンギ ぶなしめじ	たまねぎ さとう	こがたパン あぶら スパゲティ じゃがいも パンこ さとう	
5	木	ごはん		とりにくのバーベキューソースやき ごぼうサラダ とうふのすましじる	とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ ごぼう だいこん しろねぎ	とうもろこし にんにく えのきたけ	米 さとう あぶら ごま	
6	金	ごはん		さけのパンこやき こうやどうふのもの あつあげとこまつなのみそしる	さけ こうやどうふ あつあげ みそ	牛乳	にんじん パセリ さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ	ぶなしめじ	米 パンこ でんぶん さとう	
9	月	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 ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ だいこん しろねぎ ほししいたけ	もやし たまねぎ	米 さとう でんぶん	
10	火	ごはん		とりにくのレモンあげ ブロッコリーのこんぶあえ じゃがいものみそしる	とりにく あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ しろねぎ	たまねぎ	米 じゃがいも でんぶん さとう	
11	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 スナップえんどうのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん スナップえんどう	みかん アロエ	もも たまねぎ	コッペパン とうにゅうゼリー マカロニ さとう でんぶん	
12	木	ごはん		さわらのうめだれがけ きりぼしだいこんのもの いももちじる	さわら とりにく だいず	牛乳	にんじん こまつな	うめ ごぼう しろねぎ	だいこん たまねぎ ぶなしめじ	米 あぶら いもち さとう	
13	金	ごはん		ピピンバ パンパンジーサラダ わかめスープ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	はくさい にんにく キャベツ たまねぎ	もやし きゅうり ぶなしめじ とうもろこし	米 あぶら はるさめ さとう でんぶん	
16	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 とりにく たまご とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	こんにゃく たまねぎ しょうが ほししいたけ しろねぎ	えだまめ きゅうり	米 あぶら さとう でんぶん	
17	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 ハム みそ あつあげ	牛乳 もずく	にんじん チンゲンサイ	しろねぎ だいこん とうもろこし たまねぎ ほししいたけ	にんにく しょうが キャベツ	米 あぶら さとう	
18	水	コッペパン		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	ぶたにく とりにく だいず とうにゅう	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しろねぎ	えだまめ きゅうり スッキーニ	コッペパン あぶら いんげんまめ じゃがいも さとう	
19	木	ごはん		とりにくのみそだれがけ おかかサラダ チンゲンサイスープ	とりにく かつおぶし みそ あつあげ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし しろねぎ ぶなしめじ	しょうが しろねぎ	米 あぶら はるさめ でんぶん さとう	
20	金	ごはん		カレイのからあげ ちぐさあえ しんじゃがいもとわかめのみそしる	カレイ ハム あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし たまねぎ しろねぎ	えのきたけ	米 あぶら じゃがいも でんぶん	
23	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 ウインナー とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ エリンギ こんにゃく しろねぎ	にんにく だいこん ほししいたけ	米 あぶら さとう	
24	火	ごはん		ホイコーロー ナムル はるさめスープ	ぶたにく ベーコン あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	キャベツ もやし えのきたけ	にんにく たまねぎ	米 あぶら はるさめ さとう でんぶん	
25	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	たまねぎ きゅうり エリンギ グリーンピース	キャベツ しろねぎ とうもろこし	コッペパン あぶら はちみつ さとう	
26	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	とうふ とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな	もやし キャベツ しろねぎ れんこん	しょうが たまねぎ こんにゃく	米 あぶら じゃがいも でんぶん さとう	
27	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	たまご ハム とりにく だいず	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ しろねぎ	にんにく しろねぎ	米 あぶら じゃがいも さとう	
30	月	ごはん		さわらのカレーマヨネーズやき ささみあえ わかめのみそしる	さわら とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ きゅうり しろねぎ		米 あぶら じゃがいも さとう	