



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)	
1	月	ごはん		さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの こまつなのすましじる	さば みそ とりにく とうふ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな さやいんげん	しろねぎ たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう	あぶら	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 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、丈夫な歯を作る材料に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。今から丈夫な歯となるような食生活を送るよう心がけましょう。 ビカビカ ◇◆6月11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。 太平洋側では『入梅いわし』と言って、この頃にとれるいわしが一番脂が乗って、おいしいとされています。この日の給食には、入梅にちなんで、いわしの梅煮を出します。骨まで食べられるよう調理してありますので、骨ごと食べてみましょう。 ◇◆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。 今月は、鳥取県で水揚げされたカレイや、山陰地方の郷土食あごちくわを使ったすまし汁の他、伯耆町産のにんじん、ブロッコリー、白ねぎ、キャベツ等の食材を使って給食を作ります。 地産地消 今月は、にんじん、スナップえんどう、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、キャベツ、セロリー、にんにく、白ねぎ、ズッキーニ等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。
2	火	ごはん		にくだんごとスナップえんどうのあますい ごまあえ チンゲンサイスープ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	スナップえんどう ブロッコリー にんじん あおな チンゲンサイ	たまねぎ もやし ぶなしめじ しろねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごま	
3	水	コッペパン		ポークビーンズ ごぼうサラダ レタスのスープ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ スナップえんどう	たまねぎ とうもろこし ごぼう セロリー レタス	コッペパン じゃがいも いんげんまめ さとう	あぶら たまごめきマヨネーズ	
4	木	ごはん		さけのしおこうじやき ひじきのいりに あつあげのみそしる	さけ さつまあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ ぶなしめじ だいこん たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
5	金	ごはん		ぶたにくとあつあげのみそいため ゆかりあえ わかめのすましじる	ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかしそ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しろねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	
8	月	ごはん		ししゃもてんぷら こうやとうふのもの たまねぎのみそしる	ししゃも こうやとうふ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきたけ たまねぎ	こめ こめこ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	
9	火	ごはん		ぶたにくのキムチいため あますあえ もずくスープ	ぶたにく ハム あつあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	たまねぎ もやし キャベツ ほししいたけ しろねぎ	こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごま	
10	水	コッペパン		とりにくのレモンあげ ひじきサラダ マカロニスープ	とりにく ベーコン ひじき	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ レモン	コッペパン マカロニ さとう でんぶん	あぶら ごま	
11	木	ごはん		いわしのうめに ちくさあえ いもちじる	いわし ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう こまつな にんじん	うめ えのきたけ ごぼう たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	こめ いもち さとう でんぶん	あぶら	
12	金	ごはん		ブルコギ ナムル わかめスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	えのきたけ にんにく もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごま	
15	月	ごはん		さわらのにんにくみそやき たくあんあえ しんたまねぎのたまごとじ	さわら とりにく たまご こうやとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	だいこん キャベツ たまねぎ たけのこ しろねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	あぶら	
16	火	ごはん		スタミナなっとう いそかあえ じゃがいものみそしる	ぶたにく なっとう みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しろねぎ もやし キャベツ たまねぎ	にんにく しょうが きゅうり	こめ じゃがいも	あぶら
17	水	こがたパン		ぶたにくのあかワインソース ツナサラダ クリームスパゲティ	ぶたにく とりにく まぐろフレーク とうにゅう	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	だいこん エリンギ キャベツ	こがたパン スパゲティ さとう でんぶん	あぶら	
18	木	ごはん		とりにくのみそだれかけ おかかサラダ チンゲンサイスープ	とりにく みそ かつおぶし あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが	こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら	
19	金	ごはん		カレイのからあげ ブロッコリーのしおこんぶあえ あごちくわのすましじる	カレイ あごちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	キャベツ ほししいたけ たまねぎ しろねぎ	こめ でんぶん	あぶら	
22	月	ごはん		さばのこうみやき やさしいため だいこんのみそしる	さば ウィンナー あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ エリンギ だいこん	こめ さとう	あぶら	
23	火	ごはん		ホイコーロー ちゅうかあえ はるさめスープ	ぶたにく ハム みそ あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ えのきたけ	にんにく とうもろこし しょうが	こめ はるさめ ごま でんぶん さとう	あぶら
24	水	コッペパン		はちみつチキン コールスロー ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ ズッキーニ たまねぎ ぶなしめじ	コッペパン じゃがいも さとう はちみつ	あぶら	
25	木	ごはん		はまちのあますあんかけ ささみあえ けんちんじる	はまち とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	キャベツ だいこん しろねぎ	こめ さといも さとう でんぶん	あぶら	
26	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 とりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	
29	月	ごはん		いわしのかばやき ごもくきんぴら わかめのみそしる	いわし とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	ごぼう えのきたけ だいこん たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	
30	火	ごはん		あげだしとうふのそぼろあんかけ きゅうりのばいにくあえ じゃがいものうまに	とうふ ぶたにく まぐろフレーク かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり うめ しろねぎ れんこん しょうが	こめ じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	