



2022年

6月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

八頭町学校給食共同調理場

よくかんで食べよう

〇〇〇学校

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	1	水	八穀入り ご飯	豆腐ハンバーグ のきのこ あんかけ	海のアスリート汁 ごま酢和え		とうふ おから とり とびうお かまぼこ	ぎゅうにゅう たまご みぞ	にんじん ねぎ こまつな きゅうり	たまねぎ エリンギ しめじ しょうが しいたけ もやし	こめ ごま	小学校 623	小学校 24.0	小学校 15.6	小学校 2.9	●海のアスリート汁について...鳥取県で「あご」という名前が親しみのある飛魚は、飛行機の翼のようなひれを持ち、海面を軽く400メートルも鳥のように飛びます。まさに「海のアスリート」です。飛魚ミンチが入ったアスリート汁は、旨味がしっかり出ていますよ。	
	2	木	大山小麦 こがた 小型 コッペパン	白身魚の ハーブ蒸し	ミートスパゲッティ ツナごぼうサラダ		ぎゅうにゅう ツナ だいず ホキ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ ごぼう キャベツ	コッペパン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	619	30.1	21.2	2.5	●今月のめあてについて...今月のめあては、「よく噛んで食べようです。」一生自分の歯でおいしく食事ができるように「よく噛んで食べること」「歯の栄養になる食品をとること」「食後にはみがきをする」などを日頃から心がけましょう。	
	3	金	ご飯	ぎょうざ	コーンたまごスープ パンサンスー		とり ぶた ハム たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら とうもろこし	キャベツ たまねぎ きゅうり もやし	こめ はるさめ こむぎこ さとう でんぶん	626	21.2	16.5	2.5	●食育月間について...毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。自分の健康を自分で守ることができる大人になるように、子供のころから正しい食生活を身に付けることを目的としています。	
	6	月	ご飯	豆腐竹輪の 梅揚げ	わかめのすまし汁 ひじきのごまネーズ		とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ゆかり にんじん ねぎ	えのきたけ しめじ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ こむぎこ さとう	623	21.3	19.4	2.6	●歯と口の健康週間について...6月4日～10日まで、「歯と口の健康週間」です。この期間は、噛み応えのあるものや歯の成分であるタンパク質、カルシウムがしっかりとれる献立にしています。	
	7	火	ご飯	いわしの梅煮	きのこのみそ汁 いんげんのみそ炒め		いわし みそ あつあげ ぶた	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	なめこ えのきたけ しいたけ だいこん エリンギ にんにく	こめ さとう でんぶん うめ	619	26.3	17.4	2.5	●いわしについて...いわしには、脳の発育や働きを良くする脂が豊富に含まれており、その効果は「いわし百匹、頭の薬」と言われるほどです。また血液の流れもよくするので生活習慣病を予防する働きもあっていわれています。	
	8	水	かむかむ わかめ ご飯	かぼちゃ ひき肉フライ	ゆばのすまし汁 じゃがいもきんぴら		ぶた とうふ ゆば	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ さとう じゃがいも パンこ でんぶん	674	25.1	18.5	2.9	●ゆばについて...水に浸した大豆をすりつぶして、どろどろになった汁を煮て絞ります。絞ったかすがおから、汁が豆乳です。豆乳を煮るとできる薄い膜がゆばです。どんなものが大豆からできているか調べてみてくださいね。	
	9	木	きな粉 揚げパン	ほうれんそう オムレツ	ミネストローネ ささみとキャベツのサラダ		たまご ベーコン とり きなこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	687	24.2	32.0	3.5	●揚げパンについて...揚げパンは、1952年に病気で休んだ児童のため、かたくなってしまったパンでもおいしく食べられるように油で揚げ砂糖をまぶして出したことが始まりだそうです。今では、給食の人気メニューの一つですね。	
	10	金	ご飯	焼きししゃも	肉じゃが めかぶの酢の物	あおうめ 青梅 ゼリー	ししゃも ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう めかぶ ちりめんじゃこ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう あおうめゼリー こんにやく	679	25.2	16.0	2.1	●めかぶについて...めかぶは、わかめの茎の下のひだひだの部分です。食物繊維やミネラルが豊富に含まれているので、お腹の調子を整える働きがあります。	
	13	月	ご飯	ぎゅうにく 牛肉炒め (ビビンバの具)	ワントンスープ ナムル		ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	はくさい たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	こめ さとう ワントン	634	22.1	20.2	2.4	●ピーマンについて...ピーマンは、辛みのない唐辛子の仲間です。ビタミンCが多く含まれています。ピーマンが苦手な人もいますが、給食では苦味や青臭さを感じないように調理や味付けを工夫して食べやすくしています。	
	14	火	むぎ 麦ご飯	さばの 香味だれ	厚揚げのみそ汁 きりほしだいこん 切干大根の含め煮		さば あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いんげん	しろねぎ しょうが たまねぎ しめじ だいこん しいたけ	こめ こんにやく さとう むぎ	630	26.4	15.6	2.3	●切干大根について...切干大根は、大根を細く切り、乾燥させた食材です。生の大根を干すことで甘みが増し、さらに骨や歯を強くする「カルシウム」など、大根に含まれる栄養素も凝縮されます。	
	15	水	ご飯	わかどりにく 若鶏肉の から揚げ	あじのつみれ汁 いそか 磯香和え		とり あじ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	しょうが だいこん えのきたけ もやし にんにく	こめ でんぶん こめこ	676	27.7	23.9	1.9	●食べ物クイズ!!...今日の給食で使われているにんじんは、あることでナンバーワンの野菜です。何のナンバーワンでしょうか?①日本で生産量②給食で使う回数③小学生の苦手な野菜...正解は、②給食で使う回数です。理由は、彩りがよく、栄養たっぷりだからです。	
												805	31.8	27.0	2.3		

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



2022年

6月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

八頭町学校給食共同調理場

よくかんで食べよう

〇〇〇学校

(八頭町教育委員会)

今月の旬の食べ物



※ 太字は八頭町の産物です。

給食中止日	日曜日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				献立のテーマとメッセージ
								血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
								第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
	16	木	大山小麦 コッペパン		若鶏肉の フレックチーズ 焼き	コンソメスープ グリーンサラダ		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ	コッペパン じゃがいも パンこ コーンフレック	あぶら	小学校 606	小学校 30.7	小学校 24.6	小学校 3.0	●きゅうりについて…きゅうりを収穫しないで、そのまま大きく育てるとどんな色になるか知っていますか？正解は、黄色になります。「きいろのうり」からきゅうりと名前がつけました。
	17	金	食育の日献立 ごはん		野菜 メンチカツ	アスパラカレー らっきょうサラダ		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんにく しょうが らっきょう	てんぷん こむぎこ じゃがいも	あぶら	小学校 699	小学校 21.2	小学校 20.1	小学校 2.2	●給食の野菜について・・・野菜は、いろいろな種類があり、あじやにおい、色や形も様々です。学校給食では、新鮮な野菜をたくさん使い調理方法や味付けも工夫しています。また、地元でとれた野菜を使い、地産地消もすすめています。
	20	月	ごはん		チンジャオ ロースー	わかめスープ 中華サラダ		ぶたにく とうふ ベーコン ハム	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン あかピーマン にんじん	しょうが だけのこ コーン たまねぎ もやし きゅうり	こめ てんぷん さとう きくらげ	ごまあぶら	小学校 658	小学校 24.7	小学校 21.9	小学校 3.2	●チンジャオロースーについて…チンジャオロースーは、肉と野菜を細切りにした代表的な中華料理です。中国には「食事は温かいものこそ、体によい」という考えがあり、冷たい料理が少なく熱い料理が基本とされています。
	21	火	しょうが ごはん		ごもくあつや 五目厚焼き たまご	にら豚汁 ちくま和え		たまご とりにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう もずく あぶらあげ みそ	にんじん ほうれんそう にら	たけのこ しょうが だいこん ごぼう えのきたけ キャベツ	こめ さとう じゃがいも しいたけ	ごまあぶら ごま	小学校 639	小学校 25.4	小学校 18.6	小学校 2.8	●しょうがについて…しょうがには、血液の流れをよくし、体を温める働きや殺菌作用があります。また、しょうがの香りは食欲を増進させます。今日は、ご飯と一緒に混ぜ込み「しょうがご飯」にしました。
	22	水	ごはん		あじの 南蛮漬け	キャベツのみそ汁 大豆の五目煮		あじ あぶらあげ みそ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ いんげん	たまねぎ キャベツ しいたけ れんこん	こめ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら じゃがいも こんにやく	小学校 643	小学校 26.9	小学校 16.5	小学校 2.3	●魚について…魚には骨があるので苦手という人はいませんか？日本海に面した鳥取県では、新鮮でおいしい魚が水揚げされるので、魚をすすんで食べて欲しいです。
	23	木	大山小麦 まる 丸パン		ハンバーグ トマトソース	コーンポタージュ 海そうサラダ	さくらんぼ ゼリー	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	コッペパン さとう さくらんぼゼリー じゃがいも	ごま でんぷん	小学校 602	小学校 21.1	小学校 18.7	小学校 3.6	●トマトについて…ヨーロッパのことわざで「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われています。理由は、トマトが自然に育つ夏になるとトマトを食べて病気になる人が少なくなるからです。それだけ栄養が沢山含まれています。
	24	金	ごはん		ぶたにく 豚肉の 塩こうじ炒め	あご竹輪のすまし汁 ごま和え		ぶたにく あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	こめ えのきたけ キャベツ コーン	あぶら ごま	小学校 619	小学校 27.1	小学校 17.0	小学校 2.2	●あご竹輪について…あご竹輪は、表面を焼いたかための皮がとて美味しく香ばしい香りとしっかりとした噛み応えがあります。鳥取県自慢の竹輪です。今日は、すまし汁にしています。だしの味もしっかり味わってみてくださいね。
	27	月	むぎ ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	じゃがいものみそ汁 のり酢和え		とりにく あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう のり ツナ	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう おぎ	あぶら	小学校 630	小学校 26.7	小学校 18.9	小学校 2.6	●じゃがいもについて…じゃがいもは、ジャガタラ（今のジャカルタ）を運んで伝わったので「ジャガタライモ」と呼ばれ、それが「ジャガイモ」になったそうです。今が旬のじゃがいもは、新じゃがと呼ばれ皮が薄いのが特徴です。
	28	火	カミカミ献立 ごはん		はたはたの から揚げ	もずくのすまし汁 牛ごぼう		はたはた かまぼこ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのきたけ ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	小学校 603	小学校 23.8	小学校 17.3	小学校 2.3	●ごぼうについて…競走などで相手を一気に抜いてしまうことを、「ごぼう抜き」といいます。これは、真っすぐなごぼうを土から一気に引き抜くさまから生まれた言葉です。食物繊維がたっぷりなので、しっかり食べて欲しいです。
	29	水	ごはん		豆腐の スープ	豆腐の スープ フルーツミックス		ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	キャベツ にんにく たけのこ しいたけ みかん パイナップル	こめ さとう ももゼリー もも	ごまあぶら	小学校 634	小学校 22.1	小学校 17.6	小学校 1.9	●豆腐について…豆腐は、中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め甘いみそで味付けしたものです。キャベツは、葉のやわらかい春キャベツから甘みの強い冬キャベツまで、1年を通して美味しく楽しめます。ビタミンCも豊富な野菜です。
	30	木	大山小麦 コッペパン		ぶたにく 豚肉の バーベキュー ソース	マカロニスープ アスパラサラダ		ぶたにく ウインナー ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう アスパラガス	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	コッペパン マカロニ さとう コーン	ごまドレッシング でんぷん じゃがいも	小学校 599	小学校 26.4	小学校 25.3	小学校 3.0	●アスパラガスについて…アスパラガスは、根、茎、葉どこを食べているのでしょうか？正解は、若い茎と葉の部分を食べています。春から初夏が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンや食物繊維がたっぷり含まれています。

※気象状況等によりやむなく、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。