



2021年

# 6月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

よく噛んで食べよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場  
(八頭町教育委員会)

※ 太字は八頭町の産物です。

今月の旬の食べ物



給食中止日	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					
	1火	ごはん		メンチカツ	きのこのみそ汁 マカロニサラダ		とりにく ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	ごぼう たまねぎ なめこ えのきたけ しいたけ	こめ マカロニ こむぎこ コーン	あぶら	小学校 673	小学校 20.2	小学校 22.9	小学校 1.9	●今月の目当てについて…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事」などを日頃から心がけましょう。
	2水	パエリア		スパニッシュ オムレツ	トマトのスープ フルーツミックス		たまご とりにく エビ イカ ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう トマト パセリ パイナップル	たまねぎ マッシュルーム エリンギ レタス ラフランス もも	こめ じゃがいも ぶどうゼリー	あぶら	小学校 602	小学校 23.1	小学校 14.5	小学校 2.6	●世界一周給食～スペイン料理～…今月は、世界の料理を給食に取り入れました。最初に登 場するのは、スペインです。パエリアは、スペインの代表的な米料理です。魚介類、肉、野 菜などを入れて作ります。スペインでは、軽い食事を含め1日に5回食事をします。
	3木	小型 コッペパン		野菜入り つくね	焼きスパゲティー アスパラガスのサラダ		とりにく ぶたにく ちくわ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ブロッコリー	しめじ たまねぎ もやし キャベツ コーン	コッペパン スパゲティー	あぶら	小学校 653	小学校 28.8	小学校 24.3	小学校 3.6	●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。
	4金	八穀入り ごはん		鯖の 竜田揚げ	のっぺい汁 いんげんの肉味噌炒め		さば あぶらあげ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ インゲン	しょうが しいたけ キャベツ エリンギ にんにく	こめ げんまい きび あわ こくまい じゃがいも	あぶら ごまあぶら	小学校 735	小学校 29.2	小学校 25.5	小学校 2.4	●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。しっかりと食べてください。
	7月	ごはん		チンジャオ ロース	わかめスープ バンサンスー		ぶたにく とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	ビーマン パブリカ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ きゅうり もやし	こめ はるさめ さとう でんぶ	あぶら ごまあぶら	小学校 669	小学校 25.4	小学校 21.8	小学校 3.4	●チンジャオロースについて…チンジャオロースは、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」という考え方があり、 冷たい料理が少なく熱い料理が基本とされています。
	8火	カムカム わかめごはん		かぼちゃ 挽肉フライ	海のアスリート汁 きんぴらごぼう		ぶたにく とびうお たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ビーマン かぼちゃ	しょうが しいたけ ごぼう たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 657	小学校 22.6	小学校 18.2	小学校 2.8	●とびうおについて…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。飛魚のミンチが入っているのうま味がしっかり出ていますよ。
	9水	ごはん		いわしの 梅煮	豆腐のすまし汁 キャベツのみそマヨ和え		いわし とうふ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう でんぶ	あぶら	小学校 634	小学校 25.7	小学校 20.0	小学校 2.3	●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るといわれています。
	10木	食パン		豚肉の メープルソテー	サーモンのクリームスープ プーティン (ポテトのチーズソース焼き)		ぶたにく さけ	ぎゅうにゅう	パブリカ ほうれんそう にんじん	しょうが たまねぎ エリンギ カリフラワー	しよくばん メープル シロップ じゃがいも こむぎこ	あぶら	小学校 668	小学校 35.0	小学校 28.1	小学校 3.2	●世界一周給食～カナダ料理～…「メイプル」は、カナダの国旗のモチーフにもなっている サトウカエデのこです。この木から出るミツを煮詰めたものがメイプルシロップです。 カルシウムやミネラルが豊富に含まれ、カナダでは、料理に使うことも多いです。
	11金	ごはん		焼きししゃも	肉じゃが めかぶの酢の物	青梅 ゼリー	ししゃも ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん インゲン めかぶ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ こんにやく さとう うめゼリー	あぶら じゃがいも	小学校 691	小学校 26.2	小学校 16.2	小学校 2.2	●ししゃもについて…ししゃもは、頭から全部骨ごと食べられるので成長期の皆 さんに必要な「カルシウム」をより多く摂ることができます。しっかりと噛んで 食べましょう。
	14月	ごはん		豆腐ハンバーグ きのこソース	コーンスープ ひじきのごまネーズ		とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ コーン きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶ	あぶら ごま	小学校 695	小学校 22.7	小学校 20.7	小学校 2.3	●豆腐について…豆腐は、大豆を煮てしぼった汁をにがりて固めて作ります。 大豆は、たんぱく質が豊富な食品で「畑の肉」とも言われています。
	15火	ごはん		飛魚の 南蛮漬	じゃがいもの味噌汁 高野豆腐の卵とじ		とびうお こうやどうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	こめ こめこ でんぶ さとう	あぶら じゃがいも	小学校 679	小学校 30.2	小学校 18.3	小学校 2.4	●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)を渡って伝わ 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。

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。



2021年

# 6月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

よく噛んで食べよう

〇〇〇学校

八頭町学校給食共同調理場  
(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 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						
世界一周給食～シンガポール～							とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	ごまあぶら	小学校	小学校	小学校	小学校	●世界一周給食～シンガポール料理～…今日は、ALTジャスミン先生の出身地シンガポールの料理です。海南鶏飯は、給食用にアレンジしました。チキンスープで炊いたライスに柔らかくジューシーな蒸し鶏が添えられています。シンガポールでは、フードコートや屋台で食べられる名物料理です。	
16	水	海南鶏飯 (アジア風 チキンライス)		蒸し鶏 ～付け合わせ～	ビーフンスープ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	こめ	あぶら	572	25.7	13.7	2.2		
17	木	きな粉 揚げパン		フランク フルト	野菜のコンソメ煮 らっきょう入り海藻サラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	644	25.3	26.5	4.0	●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て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。	
18	金	ごはん		とりにく 鶏肉とレバー のアーモンド がらめ	ニラのスープ シャキシャキ ポテトサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし	こめ	あぶら	720	29.9	25.7	2.0	●かみかみ献立について…毎月8のつく日は、カミカミ献立の日です。カミカミ食材として鶏むね肉やアーモンドを使っています。また、サラダのじゃがいもをシャキシャキとした噛み応えのある食感にしています。	
21	月	ごはん		とりにく 焼ぎぎょうぎ	中華風なめこそスープ 鉄腕マーボー豆腐		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ	こめ	あぶら	609	23.1	16.6	2.3	●鹿肉について…鹿肉は、低脂肪・高たんぱくで成長期に欠かせない鉄分が豊富に含まれています。そこで、今日はマーボー豆腐に入れて鉄分を強化しています。若桜町の施設で、新鮮な状態で衛生的に加工するので臭みも少なく美味しく食べられます。	
22	火	むぎ 麦ごはん		ピッコロクケ	ドラゴンボールカレー ベジータブルサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ	こめ	あぶら	779	25.4	28.3	2.6	●ドラゴンボールカレーについて…今日のカレーは、7つの宝の「玉」が入っています。それは、うずら卵、肉団子、大豆、枝豆、じゃがいも、ウインナー、にんじんです。7つの宝の「玉」を探しながら楽しい給食時間を過ごしてくださいね。	
カミカミ献立							ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	630	28.0	17.6	3.0	●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、ごはんと一緒に混ぜ込み「しょうがごはん」にしました。	
23	水	しょうが ごはん		豚肉の 塩こうじ炒め	あじのつみれ汁 ほうれんそうのごま和え		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	767	33.9	20.4	3.8		
世界一周給食～モロッコ～							ホキ	ぎゅうにゅう	インゲン	たまねぎ	コッペパン	あぶら						●世界一周給食～モロッコ～…日本でも知られている「タジン鍋」は、モロッコに必ずある調理道具です。肉、魚、野菜を蒸して煮込みます。これを使って作った料理の事もモロッコでは、タジンと呼びます。
24	木	まる 丸パン		白身魚の ハーブ蒸し	ハリラ (鶏肉と豆のスープ) モロッカンサラダ (野菜のマリネ)		とりにく	ぎゅうにゅう	インゲン	たまねぎ	コッペパン	あぶら	602	30.3	21.5	2.6		
25	金	ごはん		わかどりにく 若鶏肉の 照り焼き	あぶらあげ みそ汁 油揚げの味噌汁 きりぼしだいこん 切干大根の含め煮		とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	あぶら	669	26.3	19.9	2.4	●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。	
世界一周給食～ペルー～							ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パプリカ	たまねぎ	こめ	オリーブあぶら						●世界一周給食～ペルー料理～…ロモサルタードは、中華料理の影響を受けたペルーの代表料理の一つです。ペルーの国民的料理であるセビーチェは、魚介類をレモンやライムの汁で味付けした料理です。6月28日は「セビーチェの日」でもあり、ペルーでも今日食べられているかもしれませんね。
28	月	ごはん		ロモ・サルタード (牛肉とポテト の炒め物)	ディエタ・デ・ポヨ (チキンスープ) セビーチェ (海鮮サラダ)		とりにく	ぎゅうにゅう	パプリカ	たまねぎ	こめ	あぶら	655	25.6	19.2	2.2		
29	火	うめ 梅しそ ごはん		はたはたの 唐揚げ	もずく汁 大豆の五目煮	プラム	はたはた	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	602	27.5	16.0	3.2	●プラムについて…プラムは、今が旬の果物です。果汁が多く、適度な甘みと酸味が特徴です。今が旬の果物を味わって食べてみてください。	
30	水	ごはん		ぎゅうにゅう 牛肉炒め	ワンタンスープ ナムル		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ピーマン	たまねぎ	こめ	あぶら	611	21.7	19.1	3.1	●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。ピーマンは苦手という人もいますが、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。	

※献立内容が変更になることがあります。ご了承ください。