



2023年

# 6月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

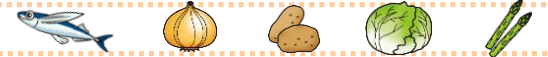
よくかんで食べよう

今月の旬の食べ物

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。

給食中止日	日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート ほか	食べ物のはたらき						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	木	こめこ 米粉パン		しろめがな 白身魚の ハーブ焼き	ポークシチュー アスパラサラダ	さくらんぼ ゼリー	ホキ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ アスパラガス エリンギ きゅうり キャベツ コーン	にんにく たまねぎ エリンギ きゅうり キャベツ コーン	こめこパン パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら オリブオイル ドレッシング さくらんぼゼリー	小学校 618	小学校 32.0	小学校 21.2	小学校 2.8	●アスパラガスについて…アスパラガスは、根、茎、葉どこを食べていますか？ 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。	
	2	金	ごはん		ぶたにく 豚肉の カレー炒め	じゃがいものみそ汁 もやし の磯香和え	みそ	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり にんじん ねぎ こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ もやし	こめ さとう てんぶん じゃがいも	あぶら	中学校 627	中学校 24.7	中学校 17.6	中学校 2.0	●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。	
	5	月	ごはん		あじ あじフライ	キャベツのみそ汁 豚肉とごぼうの炒り煮	みそ	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ さいいんげん	キャベツ ごぼう	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま	中学校 660	中学校 24.8	中学校 19.7	中学校 2.0	●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きさまから 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。	
	6	火	かむかむ わかめご飯		ぶたにく 豚キムチ炒め	かきたま汁 千草和え	ハム	ぶたにく たまご とうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ハム	にら にんじん ほうれんそう	キムチ もやし たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ さとう てんぶん	ごまあぶら	小学校 616	小学校 30.2	小学校 17.0	小学校 3.2	●豚肉について…豚肉には、体をつくるたんぱく質や、ビタミンB1が豊富に含 まれています。ビタミンB1をとることで疲れにくい体になります。体にため ておくことができない栄養素のため、食事で積極的にとることが大切です。
	7	水	ごはん		はまちの 照り焼き	わかめのみそ汁 かみかみ和え	みそ	はまち とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ だいこん もやし きゅうり	こめ さとう てんぶん	ごまあぶら	小学校 611	小学校 24.7	小学校 17.5	小学校 2.7	●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、噛みだ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。
	8	木	カミカミ献立 だいなこもぎ 大山小麦 コッペパン		とりにく 鶏肉の フレクチーズ 焼き	ミネストローネ ビーンズサラダ	みそ	とりにく ベーコン だいず ツナ	ぎゅうにゅう こなチーズ たまご ツナ	にんじん トマト キャベツ えだまめ コーン	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン パンこ マカロニ コーンフレーク	ドレッシング じゃがいも さとう	小学校 662	小学校 34.7	小学校 26.3	小学校 3.4	●パンについて…給食のパンに使われている小麦粉は、どこの国のものか知っていま すか？鳥取県で栽培されている大山小麦粉を使っています。数年前から大山町の小麦 が生産されるようになりました。ふわふわしていて、やわらかいのが特徴です。
	9	金	げんまい 玄米入り ごはん		かみかみ みそがらめ	ゆばのすまし汁 のり酢和え	みそ	ぶたにく ゆば とうふ たまご キャベツ みそ	ぎゅうにゅう のり たまご ほうれんそう ツナ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ	こめ げんまい てんぶん さとう こめこ	あぶら ごまあぶら	小学校 691	小学校 34.2	小学校 19.2	小学校 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。
	12	月	ごはん		とりにく 鶏肉の から揚げ	あご竹輪のすまし汁 春雨の酢の物	ハム	とりにく あごちくわ とうふ ハム	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ ほうれんそう	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが たまねぎ えのきたけ きゅうり	こめ てんぶん こめこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	小学校 674	小学校 27.1	小学校 20.6	小学校 2.3	●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も美味しく香ばし い香りとしてしっかりと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。だしの味もじっくり味わってみてくださいね。
	13	火	日本全国イッテQ食 ごはん		にんにく 肉吸い お好み焼き	にんにく 肉吸い 小松菜の炊いたん	まんげつ 満月ポン	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ しめじ	こめ こめこ こむぎこ さとう	ごま	小学校 597	小学校 19.9	小学校 11.6	小学校 3.0	●日本全国イッテQ食について…日本各地の様々な料理を紹介していきます。今日は、大阪府献 立です。肉吸いは肉うどんのうどんを除いた吸い物のことですよ。大阪で「炊いたん」とは、 だしを含ませた煮物のことです。満月ポンは、大阪で生まれた甘いせんべいです。	
	14	水	しょうが ごはん		しのだに 信田煮	あじのつみれ汁 ごま酢和え	みそ	とりにく ぶたにく あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ ごぼう きゅうり	しょうが だいこん えのきたけ もやし きゅうり	こめ さとう てんぶん	ごま	小学校 660	小学校 26.3	小学校 20.3	小学校 3.1	●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、旬の新しょうが をご飯と一緒にたきこみました。
	15	木	きなこ 揚げパン		フランク フルト	野菜のコンソメ煮 ささみサラダ	みそ	フランクフルト ベーコン きなこ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん さいいんげん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	小学校 659	小学校 25.6	小学校 30.1	小学校 3.3	●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 なってしまう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1つですね。	

※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。



2023年

# 6月予定献立表



☆ 今月のめあて ☆

よくかんで食べよう

今月の旬の食べ物



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。

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					
	16金	ごはん		ホイコーロー	豆腐のスープ 杏仁フルーツ		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しいたけ パイナップル	ごめ さとう ごまあぶら		小学校 617	小学校 21.6	小学校 16.3	小学校 2.0	● <b>回鍋肉について</b> …回鍋肉は、中国の四川料理の1つで、キャベツと豚肉を炒め甘辛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年を通して美味しさを楽しめます。ビタミンCも豊富な野菜です。	
	19月	ゆかりごはん		鶏肉のバーベキューソース	きのこのすまし汁 アスパラのごま和え		とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ゆかり ねぎ アスパラガス キャベツ	なし えのきたけ しめじ なめこ しいたけ たまねぎ	ごめ てんぶん さとう もやし		小学校 616	小学校 29.9	小学校 18.3	小学校 3.0	● <b>食育月間について</b> …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。	
	20火	ごはん		野菜メンチカツ	さやいんげんのカレー 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 さやいんげん トマト ほうれんそう なし コーン	ごめ じゃがいも パンこ らっきょう てんぶん	あぶら ドレッシング こむぎこ		小学校 700	小学校 21.0	小学校 20.1	小学校 2.2	● <b>給食の野菜について</b> …野菜は、いろいろな種類があり、味やにおい、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。	
	21水	むぎごはん 麦ごはん		さけのマヨネーズ焼き	にら豚汁 切干大根の含め煮		さけ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん にら	だいこん ごぼう えのきたけ しいたけ	ごめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	小学校 639	小学校 28.7	小学校 19.1	小学校 2.4	● <b>切干大根について</b> …切干大根は、大根を細く切り、乾燥させた食材です。生の大きな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。	
	22木	だいせんこむぎ 大山小麦 こがね 小型 コッペパン		あつやき 厚焼きたまご	こもくうどん シャキシャキポテトサラダ		たまご とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ	しいたけ きゅうり	コッペパン うどん じゃがいも さとう	ドレッシング	小学校 547	小学校 24.6	小学校 20.9	小学校 3.4	● <b>じゃがいもについて</b> …じゃがいもは、ジャガタラ(今のジャカルタ)を通して伝わったので「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。	
	23金	ごはん		あごのかば焼き	厚揚げのみそ汁 三色和え		とびうお あつやき たまご みそ	ぎゅうにゅう こまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ もやし	ごめ てんぶん さとう	あぶら	小学校 597	小学校 26.5	小学校 15.3	小学校 2.0	● <b>魚について</b> …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、魚をすんで食べて欲しいです。今日は旬のとびうおをかば焼きにしました。	
	26月	ごはん		プルコギ	キムチスープ もやしのナムル		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にんじん ほうれんそう チンゲンサイ キムチ なし きくらげ	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ	ごめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	小学校 611	小学校 22.2	小学校 17.6	小学校 2.1	● <b>もやしについて</b> …もやしは、光を当てず暗い場所で育てることで白くて長い芽に育ちます。食物繊維が多く、ビタミンCも豊富に含まれています。味にクセがなく、いろいろな料理によく合います。	
	27火	ごはん		つくね	海のასრიტ汁 まわかめ和え		とりにく とびうお たまご みそ	ぎゅうにゅう わかめ ねぎ	にんじん キャベツ しょうが しいたけ きゅうり	ごめ じゃがいも てんぶん さとう	あぶら	小学校 593	小学校 21.3	小学校 14.8	小学校 2.6	● <b>海のასრიტ汁について</b> …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ასრიტ」です。飛魚ミンチが入ったასრიტ汁は、旨味がしっかり出ています。	
	28水	はっごく 八穀ごはん		はたはたのから揚げ	もずくのすまし汁 じゃがいもきんぴら		はたはた とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン	たまねぎ えのきたけ しろねぎ ごぼう	ごめ げんまい じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	小学校 598	小学校 22.6	小学校 15.6	小学校 2.7	● <b>もずくについて</b> …もずくは海そうの仲間、細長く、ぬめりと強いねばりがあります。体の水分量を調整するナトリウムや、腸の中の環境を整える「フコイダン」という食物繊維を多く含んでいます。
	29木	だいせんこむぎ 大山小麦 まる 丸パン		ハンバーグ きのこ デミソース	コーンポタージュ グリーンサラダ		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん しめじ しいたけ エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	コッペパン てんぶん じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	小学校 579	小学校 22.2	小学校 21.1	小学校 2.8	● <b>きのこについて</b> …鳥取県は「きのこ王国」と呼ばれるほど、きのこの栽培が盛んです。給食で使用する「しめじ」「しいたけ」「エリンギ」は、全て八頭町産です。今日は、ハンバーグにかけるデミソースに入れてあります。	
	30金	ごはん		いわしのしょうが煮	肉じゃが ゆかり和え		いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ゆかり	たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが	ごめ じゃがいも こんにやく さとう てんぶん	あぶら	小学校 700	小学校 24.7	小学校 21.8	小学校 2.4	● <b>いわしについて</b> …いわしには、疲れの回復を早めるDHAやEPA、骨を強くするカルシウムなど、成長期に必要な栄養素が多く含まれています。いわしを骨までやわらかく煮ているので骨ごと食べましょう。	

※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。