



2024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<br>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<br>kcal              | たんぱく<br>g                  | 脂質<br>g                                                                                                       | 塩分<br>g                                                                                                                     |              |  |
|       |     |             |    |                  |                         |            | 第1群                              | 第2群    | 第3群                                                  | 第4群                                         | 第5群                                             | 第6群                      |                            |                            |                                                                                                               |                                                                                                                             |              |  |
| 3月    |     | ご飯          |    | プルコギ             | キムチスープ<br>もやしのナムル       |            | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ<br>なし<br>キムチ                          | しょうが<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>もやし<br>きゅうり | ごめ<br>さとう<br>ごま                                 | 小学校<br>591<br>中学校<br>718 | 小学校<br>22.9<br>中学校<br>27.4 | 小学校<br>16.5<br>中学校<br>18.9 | 小学校<br>1.9<br>中学校<br>2.4                                                                                      | ●今月のめあてについて…今月のめあては、「よくかんで食べよう」です。一生自分の歯でおいしく食事ができるように「よくかんで食べること」「食後に歯みがきをするこ                                              |              |  |
| 4火    |     | ご飯          |    | 信田煮              | じゃがいものみそ汁<br>千草和え       |            | とりにく<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ハム      | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>みそ                                   | たまねぎ<br>えのきたけ<br>しろねぎ<br>キャベツ               | ごめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>でんぶん                      | 622<br>724               | 20.7<br>23.3               | 17.3<br>17.7               | 2.5<br>2.9                                                                                                    | ●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、か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。歯の栄養になる食品をとることも、意識してみましょう。         |              |  |
| 5水    |     | ご飯          |    | 白身魚の<br>ハーブ焼き    | ビーフシチュー<br>コーンサラダ       |            | ホキ<br>ぎゅうにく<br>ハム                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>エリンギ<br>しめじ<br>たまねぎ<br>コーン<br>キャベツ<br>きゅうり   | オリーブオイル<br>あぶら<br>ドレッシング<br>ごま              | 695<br>848                                      | 27.9<br>33.1             | 21.0<br>24.6               | 2.1<br>2.6                 | ●どうもろこしについて…どうもろこしには体の調子を整える働きがあります。粒が黄色や白いもの、両方が交じったものなど種類も豊富です。つぶの数はひげの数と同じで、1本におよそ600粒もつきます。今日はサラダに入っています。 |                                                                                                                             |              |  |
| 6木    |     | 米粉パン        |    | 鶏肉のフレーク<br>チーズ焼き | ミネストローネ<br>アスパラサラダ      |            | とりにく<br>ツナ                       | ぎゅうにゅう | にんじん<br>アスパラガス<br>トマト                                | たまねぎ<br>えだまめ<br>きゅうり<br>キャベツ                | ごめこパン<br>バンコ<br>マカロニ<br>さとう<br>じゃがいも<br>コーンフレーク | 592<br>714               | 32.9<br>39.3               | 23.0<br>27.1               | 3.2<br>4.1                                                                                                    | ●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でしょうか？正解は、若い茎と葉の部分食べています。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。                       |              |  |
| 7金    |     | ご飯          |    | 豚肉の<br>しょうが焼き    | あじのつみれ汁<br>のり酢和え        |            | ぶたにく<br>あじ<br>みそ                 | ぎゅうにゅう | ねぎ<br>にんじん<br>こまつな                                   | しょうが<br>だいこん<br>えのきたけ<br>もやし<br>キャベツ        | ごめ<br>さとう                                       | 662<br>798               | 27.7<br>32.8               | 22.4<br>25.6               | 2.1<br>2.6                                                                                                    | ●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、豚肉のしょうが焼きにしました。                                       |              |  |
| 10月   |     | ゆかり<br>ご飯   |    | いわしの<br>しょうが煮    | にら豚汁<br>春雨の酢の物          |            | いわし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>ハム<br>みそ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>にら<br>ゆかり<br>キャベツ                            | しょうが<br>だいこん<br>えのきたけ<br>きゅうり               | ごめ<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>さとう<br>でんぶん              | 675<br>798               | 26.7<br>30.8               | 21.1<br>22.8               | 3.1<br>3.7                                                                                                    | ●いわしについて…いわしには、頭の働きをよくするDHAや、血液の流れをさらさらにする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。               |              |  |
| 11火   |     | ご飯          |    | 豚肉の<br>カレー炒め     | 豆腐のみそ汁<br>はりはり和え        | 青梅<br>ゼリー  | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ                | ぎゅうにゅう | にんじん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しろねぎ<br>もやし<br>きゅうり<br>たくあん | しょうが<br>だいこん<br>えのきたけ<br>きゅうり               | ごめ<br>さとう<br>でんぶん<br>あおうめゼリー                    | 663<br>798               | 24.1<br>28.9               | 17.4<br>20.0               | 2.7<br>3.3                                                                                                    | ●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。ビタミンB1は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。            |              |  |
| 12水   |     | ご飯          |    | さけのみそ<br>マヨネーズ焼き | きのこのすまし汁<br>鶏肉とれんこんの炒り煮 |            | さけ<br>かまぼこ<br>とりにく<br>みそ         | ぎゅうにゅう | にんじん<br>さやいんげん<br>れんこん                               | えのきたけ<br>しめじ<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>しろねぎ        | ごめ<br>さとう<br>こんにゃく                              | 609<br>740               | 29.8<br>36.0               | 15.3<br>17.4               | 2.1<br>2.7                                                                                                    | ●きのこについて…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」「えのきたけ」は、全て八頭町産です。今日は、きのこのすまし汁に入れています。                            |              |  |
| 13木   |     | きな粉<br>揚げパン |    | フランクフルト          | 野菜のコンソメスープ<br>キャベツのサラダ  |            | フランクフルト<br>きなこ<br>ベーコン<br>とりにく   | ぎゅうにゅう | にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>コーン<br>きゅうり<br>キャベツ           | たまねぎ<br>しめじ<br>コーン<br>きゅうり<br>キャベツ          | コッペパン<br>じゃがいも<br>さとう                           | 619<br>751               | 24.3<br>29.1               | 27.7<br>33.1               | 2.9<br>3.6                                                                                                    | ●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1つですね。今日はきな粉揚げパンにしました。 |              |  |
| 14金   |     | ご飯          |    | 厚焼きたまご           | 肉じゃが<br>かおり和え           |            | たまご<br>ぶたにく                      | ぎゅうにゅう | にんじん<br>しそ<br>さやいんげん                                 | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                        | ごめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう<br>はちみつ             | 645<br>780               | 24.8<br>29.4               | 15.8<br>17.7               | 2.3<br>2.8                                                                                                    | ●かおりあえについて…かおりあえは、青じその色と香りを生かしたあえ物です。梅雨になるこの季節は食欲も落ちがちですが、さっぱりと食べてもらいたいと思い取り入れました。青じその風味を感じながら食べてみてください。                    |              |  |

※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。



2024年

## 6月予定献立表



※ 太字は八頭町の産物です。

☆ 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)



| 給食中止日 | 日 | 曜日                             | 主食 | 牛乳 | 主菜            | 副菜                           | デザート<br>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<br>kcal | たんぱく<br>g    | 脂質<br>g       | 塩分<br>g                                                                                                                    |                                                                                                                                                                   |
|       |   |                                |    |    |               |                              |            | 第1群                          | 第2群                           | 第3群                                                   | 第4群                                        | 第5群                                  | 第6群                          |               |              |               |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                   |
| 17    | 月 |                                | ご飯 |    | 春巻き           | ビーフンスープ<br>ホイコーロー            |            | ベーコン<br>ぶたにく                 | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ピーマン                                | たまねぎ<br>きくらげ<br>キャベツ                       | ごめ<br>ビーフン<br>こむぎこ<br>さとう            | あぶら<br>ごまあぶら<br>でんぶん         | 702<br>824    | 20.8<br>24.4 | 24.2<br>26.4  | 1.7<br>2.0                                                                                                                 | ● <b>回鍋肉について</b> …回鍋肉は、中国の四川料理の1つです。日本でよく食べられている回鍋肉は、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。ビタミンCも豊富なキャベツを給食ではたっぷり使っています。                                                      |
| 18    | 火 | カミカミ献立<br>かむかむ<br>わかめご飯        |    |    | つくね           | キャベツのみそ汁<br>切干大根の含め煮         |            | とりにく<br>あぶらあげ<br>さつまあげ<br>みど | ぎゅうにゅう<br>わかめ                 | にんじん<br>ねぎ<br>さいやいんげん                                 | キャベツ<br>たまねぎ<br>だいこん<br>しいたけ<br>しょうが       | ごめ<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう<br>でんぶん  | あぶら                          | 616<br>744    | 22.7<br>26.9 | 15.7<br>17.5  | 3.2<br>4.0                                                                                                                 | ● <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。                                                                |
| 19    | 水 | 食育の日献立<br>ご飯                   |    |    | さばの<br>塩こうじ焼き | ゆばのすまし汁<br>らっきょうサラダ          |            | さば<br>ゆば<br>とうふ<br>ハム        | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>ねぎ                                            | たまねぎ<br>えのきたけ<br>らっきょう<br>キャベツ<br>きゅうり     | ごめ<br>ノンエッグマヨネーズ                     |                              | 684<br>834    | 29.4<br>35.5 | 23.9<br>28.2  | 2.0<br>2.5                                                                                                                 | ● <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。好き嫌いなどしていないか自分の食べ方を振り返ってみましょう。                      |
| 20    | 木 | 日本全国イッテQ食<br>こがた<br>小型<br>黒糖パン |    |    | ポーク<br>しゅうまい  | サンマーメン<br>海そうサラダ             |            | ぶたにく<br>かまぼこ                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ<br>とさかのり | にんじん<br>チンゲンサイ<br>たまねぎ<br>しょうが                        | たけのこ<br>きくらげ<br>もやし<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン | コッペパン<br>ラーメン<br>でんぶん<br>パンこ<br>こむぎこ | ドレッシング<br>あぶら<br>こくとう<br>さとう | 544<br>702    | 24.0<br>30.6 | 16.1<br>19.5  | 3.5<br>4.0                                                                                                                 | ● <b>日本全国イッテQ食について</b> …日本各地の様々な料理を紹介していきます。今日は、神奈川県横浜市のしゅうまいの消費額日本一です。「サンマーメン」のサンとは新鮮な・しゃきしゃきとした食感という意味があり、マーには「上にのせる」という意味があります。とろみのついた野菜あんで冷めにくくボリュームのある麺料理です。 |
| 21    | 金 | ご飯                             |    |    | シルバーの<br>照り焼き | かきたま汁<br>シャキシャキポテトサラダ        |            | シルバー<br>たまご<br>とうふ<br>ハム     | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>こまつな                                          | たまねぎ<br>えのきたけ<br>きゅうり                      | ごめ<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>さとう           | ドレッシング<br>ごま                 | 631<br>764    | 28.5<br>33.8 | 18.6<br>21.2  | 2.2<br>2.7                                                                                                                 | ● <b>シルバーの照り焼きについて</b> …シルバーとは、スズキ目イボダイ科の海水魚で、かつては沖ぶり、銀にサスとも呼んでいました。青身魚と思われがちですが、実はやわらかい赤身の魚です。今日は脂ののったシルバーを照り焼きにしました。                                            |
| 24    | 月 | ご飯                             |    |    | 鶏肉のから揚げ       | もずくのすまし汁<br>ごま酢あえ            |            | とりにく<br>とうふ<br>かまぼこ          | ぎゅうにゅう<br>もずく                 | にんじん<br>しょうが<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>しるねぎ<br>きゅうり<br>キャベツ | ごめ<br>ごめこ<br>でんぶん<br>さとう                   | あぶら<br>ごま                            | 674<br>816                   | 26.4<br>31.2  | 22.7<br>26.3 | 2.2<br>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。                        |                                                                                                                                                                   |
| 25    | 火 | ご飯                             |    |    | プレーン<br>オムレツ  | さいやいんげんのカレー<br>アスパラとキャベツのサラダ |            | たまご<br>ぶたにく                  | ぎゅうにゅう<br>さいやいんげん             | にんじん<br>たまねぎ<br>しょうが<br>なし<br>キャベツ<br>きゅうり<br>トマト     | ごめ<br>さとう<br>はちみつ<br>じゃがいも                 | あぶら<br>ドレッシング                        | 686<br>820                   | 23.5<br>26.6  | 20.5<br>23.1 | 2.4<br>2.9    | ● <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。          |                                                                                                                                                                   |
| 26    | 水 | ご飯                             |    |    | ささみの<br>香味焼き  | うま<br>海のアスリート汁<br>きんぴら       |            | とりにく<br>とびうお<br>みど           | ぎゅうにゅう                        | にんじん<br>ねぎ<br>ピーマン                                    | しょうが<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>ごぼう                | ごめ<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>さとう          | ごまあぶら<br>ごま                  | 591<br>695    | 29.3<br>32.0 | 11.6<br>121.1 | 2.1<br>2.5                                                                                                                 | ● <b>海のアスリート汁について</b> …鳥取県で「あご」という名前で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。                                |
| 27    | 木 | だいせんこむぎ<br>大山小麦<br>コッペパン       |    |    | 和風<br>ハンバーグ   | コーンポタージュ<br>ポイル野菜            |            | ぶたにく<br>とりにく                 | ぎゅうにゅう<br>だっしふんにゅう            | にんじん<br>コーン<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                   | コッペパン<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>さとう<br>パンこ       | あぶら                                  | 583<br>726                   | 24.5<br>30.6  | 20.6<br>25.4 | 2.9<br>3.7    | ● <b>パンについて</b> …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。数年前から大山一円で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。 |                                                                                                                                                                   |
| 28    | 金 | カミカミ献立<br>ここくい<br>五穀入り<br>ご飯   |    |    | あじの<br>バリバリ揚げ | 豆腐のすまし汁<br>かみかみあえ            |            | あじ<br>かまぼこ<br>とうふ            | ぎゅうにゅう<br>こんぶ                 | にんじん<br>こまつな                                          | たまねぎ<br>えのきたけ<br>だいこん<br>もやし<br>きゅうり       | ごめ<br>おおむぎ<br>さとう                    | あぶら<br>ごまあぶら<br>ごま           | 588<br>688    | 23.6<br>26.0 | 16.6<br>17.3  | 1.8<br>2.2                                                                                                                 | ● <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、魚をすすんで食べてほしいです。今日はあじの干物をそのまま油で揚げたバリバリ揚げにしました。                                                |

※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。