2025年

# 6 月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

よくかんで食べよう

○○○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 | 食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群 | 第2群 | 体の調子をととのえる(緑) 第3群 | 第4群 | エネルギーのもとになる(黄) 第5群 | 第6群 | 1人分栄養価 エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g | 献立のテーマとメッセージ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 2 | 月 | ご飯 | | 春巻き | たまねぎとコーンのスープ<br>チンジャオロースー | | ぶたにく<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな<br>ピーマン<br>とうがらし | キャベツ<br>たまねぎ<br>**しいたけ**<br>コーン<br>しょうが<br>たけのこ | **こめ**<br>はるさめ<br>こむぎこ<br>さとう | あぶら<br>ごまあぶら<br>でんぷん | 小学校 674<br>中学校 790 | 小学校 21.9<br>中学校 25.7 | 小学校 22.2<br>中学校 24.2 | 小学校 1.9<br>中学校 2.4 | **●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」です。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。今月は様々な「食」を意識して過ごしてみましょう。 |
| | 3 | 火 | ご飯 | | 信田煮 | じゃがいものみそ汁<br>三色和え | | とりにく<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>**みそ** | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>ごぼう<br>**えのきたけ**<br>キャベツ | **こめ**<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら | 650<br>757 | 22.9<br>25.8 | 20.0<br>21.0 | 2.6<br>3.1 | **●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」「歯の栄養になる食品をとること」「食後に歯みがきをすること」などを日頃から心がけましょう。 |
| | カミカミ献立 4 | 水 | かむかむ<br>わかめ<br>ご飯 | | 鶏肉のフレークチーズ焼き | 豆腐のスープ<br>かみかみ和え | | とりにく<br>とうふ | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こなチーズ | にんじん<br>とうがらし<br>だいこん<br>きゅうり | たまねぎ<br>きくらげ<br>しろねぎ<br>もやし | **こめ**<br>パンこ<br>コーンフレーク<br>さとう | ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら | 614<br>744 | 27.7<br>32.5 | 15.5<br>17.7 | 2.8<br>3.5 | **●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。 |
| | 5 | 木 | 大山小麦<br>コッペ<br>パン | | ミートローフ | キャベツのスープ<br>枝豆サラダ | | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>たまご | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ブロッコリー | グリンピース<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>**しめじ**<br>えだまめ<br>きゅうり | コッペパン<br>パンこ<br>さとう<br>でんぷん | ドレッシング | 603<br>－ | 28.5<br>－ | 26.0<br>－ | 3.5<br>－ | **●ミートローフについて**…「ミートローフ」のミートは肉、ローフはかたまりという意味です。ハンバーグとの違いは、ハンバーグはひとつひとつ手で丸めて焼いたもので、ミートローフは肉をこねたものを型に入れたり、天板に広げてオーブンで焼いたものです。 |
| | 6 | 金 | ご飯 | | いかフライ | ミネストローネ<br>ひじきサラダ | | いか<br>ハム<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>ひじき | にんじん<br>トマト | たまねぎ<br>にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ<br>コーン | **こめ**<br>こむぎこ<br>でんぷん<br>パンこ　さとう | あぶら<br>ごまドレッシング<br>じゃがいも | 614<br>－ | 20.6<br>－ | 15.6<br>－ | 1.9<br>－ | **●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）を通って伝わったので「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。 |
| | 9 | 月 | ご飯 | | さばの<br>マヨネーズ<br>焼き | ビーフンスープ<br>れんこんサラダ | | さば<br>ベーコン | ぎゅうにゅう | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ブロッコリー | たまねぎ<br>きくらげ<br>れんこん<br>キャベツ | **こめ**<br>ビーフン | ノンエッグマヨネーズ<br>ごまあぶら<br>ごま | 643<br>778 | 23.6<br>28.2 | 20.5<br>24.0 | 1.9<br>2.4 | **●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。今日はさばをノンエッグのマヨネーズと一緒に焼きました。 |
| | 10 | 火 | ご飯 | | 鶏肉の<br>から揚げ | あご竹輪のすまし汁<br>春雨の酢の物 | | とりにく<br>あごちくわ<br>とうふ<br>ハム | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>もやし | しょうが<br>たまねぎ<br>**しいたけ**<br>きゅうり | **こめ**<br>でんぷん<br>こめこ<br>はるさめ | あぶら<br>ごまあぶら<br>さとう | 685<br>829 | 26.9<br>31.5 | 23.2<br>26.5 | 2.3<br>2.7 | **●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、香ばしい香りとしっかりとしたかみ応えがあります。鳥取県自慢の竹輪です。今日は、すまし汁に入れています。だしの味もしっかり味わってみてくださいね。 |
| | 11 | 水 | ご飯 | | 豚キムチ炒め | かきたま汁<br>磯香和え | 二十世紀梨ゼリー | ぶたにく<br>たまご<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう<br>のり | にら<br>にんじん<br>ねぎ<br>こまつな | キムチ<br>もやし<br>たまねぎ<br>**えのきたけ**<br>キャベツ | **こめ**<br>さとう<br>でんぷん<br>なしゼリー | ごまあぶら | 596<br>714 | 26.8<br>32.2 | 12.7<br>14.2 | 3.4<br>4.2 | **●給食の野菜について**…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。 |
| | 12 | 木 | 米粉パン | | きのこソース<br>ハンバーグ | コーンポタージュ<br>グリーンサラダ | | とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>きゅうり<br>えだまめ | たまねぎ<br>**しめじ**<br>**エリンギ**<br>コーン<br>キャベツ | こめこパン<br>さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも | あぶら | 613<br>763 | 22.1<br>26.3 | 22.3<br>25.9 | 3.1<br>4.0 | **●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」「エリンギ」「えのきたけ」は、全て八頭町産です。今日のハンバーグにかけているソースのきのこは何きのこか当ててみてください。正解は…しめじとエリンギです。 |
| | 13 | 金 | ご飯 | | はまちの<br>竜田揚げ | 厚揚げのみそ汁<br>ゆかり和え | | はまち<br>あつあげ<br>**みそ** | ぎゅうにゅう | こまつな<br>にんじん<br>ゆかり | しょうが<br>たまねぎ<br>**しめじ**<br>キャベツ<br>きゅうり | **こめ**<br>でんぷん | あぶら | 676<br>822 | 25.6<br>30.4 | 23.6<br>27.8 | 1.9<br>2.5 | **●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日本での生産量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。 |

※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。

2025年

# 6 月予定献立表

☆ 今月のめあて ☆

よくかんで食べよう

○○○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 | 食べ物のはたらき 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤) 第1群 | 第2群 | 体の調子をととのえる(緑) 第3群 | 第4群 | エネルギーのもとになる(黄) 第5群 | 第6群 | 1人分栄養価 エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 塩分 g | 献立のテーマとメッセージ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 16 | 月 | ご飯 | | 砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ | 新たまねぎのみそ汁<br>千草和え | | ぎゅうにく<br>ぶたにく<br>たまご<br>**みそ** | ぎゅうにゅう | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれんそう<br>とうがらし | らっきょう<br>たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>グリンピース<br>**えのきだけ** | **こめ** さとう<br>はちみつ<br>じゃがいも<br>キャベツ | ごまあぶら | 小学校 612<br>中学校 746 | 小学校 23.4<br>中学校 28.3 | 小学校 16.4<br>中学校 18.8 | 小学校 2.4<br>中学校 3.4 | **●らっきょうについて**…らっきょうは、鳥取県を代表する特産物で生産100年以上の歴史があります。「砂の宝石」と呼ばれるほど色が白く、シャキシャキとした食感が魅力です。今日は肉とピリっと辛いトウバンジャンと一緒に炒めました。 |
| | 17 | 火 | しょうがご飯 | | サーモンカツ | 豆腐のみそ汁<br>豚肉とたけのこの炒り煮 | | さけ　たら<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>**みそ** | にんじん<br>いんげん | しょうが<br>たまねぎ<br>しろねぎ<br>たけのこ | **こめ**<br>パンこ<br>こむぎこ<br>でんぷん　さとう　こんにゃく | あぶら<br>ごま | 667<br>807 | 26.2<br>31.4 | 21.0<br>24.5 | 2.7<br>3.6 | **●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、ご飯と一緒に炊き込み「しょうがご飯」にしました。 |
| | カミカミ献立<br>18 | 水 | ご飯 | | 豚肉のトマトソースかけ | もずくスープ<br>たこのサラダ | | ぶたにく<br>かまぼこ<br>たこ | ぎゅうにゅう<br>もずく | トマト<br>にんじん<br>ねぎ | たまねぎ<br>**しめじ**<br>きゅうり<br>**キャベツ** | **こめ**<br>さとう | ごまドレッシング | 577<br>701 | 23.8<br>28.9 | 15.7<br>18.1 | 2.0<br>2.5 | **●もずくについて**…もずくは海そうの仲間で、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。 |
| | 食育の日献立<br>19 | 木 | きな粉<br>揚げパン | | フランクフルト | 野菜のコンソメ煮<br>アスパラサラダ | | きなこ<br>フランクフルト<br>ぶたにく<br>とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>パセリ<br>アスパラガス | たまねぎ<br>コーン<br>きゅうり<br>**キャベツ** | コッペパン<br>さとう<br>じゃがいも | あぶら | 612<br>773 | 26.2<br>32.1 | 26.2<br>32.3 | 2.7<br>3.4 | **●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つになりました。 |
| | 20 | 金 | ご飯 | | プルコギ | わかめスープ<br>もやしのナムル | | ぶたにく<br>ぎゅうにく<br>**みそ** | ぎゅうにゅう<br>わかめ | にんじん<br>ほうれんそう<br>だいこん<br>しろねぎ<br>もやし | **キャベツ**<br>たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>**なし** | **こめ**<br>さとう | ごまあぶら<br>ごま | 572<br>694 | 24.9<br>29.8 | 14.3<br>16.1 | 2.4<br>3.1 | **●プルコギ(焼肉)について**…給食のプルコギは野菜もたくさん入っていますが、しょうが・にんにく・八頭町産のみそや鳥取県産の梨ピューレを入れた手作りのたれで味付けをしています。ごま油で炒めているので風味も良く食べられます。 |
| | 23 | 月 | ご飯 | | トマトオムレツ | さやいんげんのカレー<br>海そうサラダ | | たまご<br>とりにく<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>こんぶ<br>とさかのり | トマト<br>にんじん<br>いんげん<br>**キャベツ**　コーン　うめ | たまねぎ<br>**なし**<br>きゅうり | **こめ**<br>じゃがいも | あぶら | 654<br>817 | 21.4<br>25.9 | 19.7<br>24.2 | 2.6<br>3.4 | **●カレーについて**…カレーは、江戸時代後期に初めて日本に伝わりました。西洋料理として一般的に広まったのは大正時代だそうです。学校給食のカレーは、季節に応じさまざまな食材を入れています。今日はさやいんげん入りのカレーです。 |
| | 24 | 火 | ゆかりご飯 | | ささみのごま<br>しょうゆかけ | 海のアスリート汁<br>切干大根の含め煮 | | とりにく<br>とびうお<br>ぶたにく<br>**みそ** | ぎゅうにゅう | ゆかり<br>にんじん<br>ねぎ<br>いんげん | しょうが<br>たまねぎ<br>だいこん<br>**しいたけ** | **こめ**<br>さとう<br>こんにゃく | ごまあぶら<br>ごま<br>あぶら | 585<br>701 | 31.4<br>37.3 | 11.9<br>12.7 | 3.1<br>3.8 | **●海のアスリート汁について**…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。 |
| | 25 | 水 | ご飯 | | ソースつくね | にら豚汁<br>シャキシャキポテトサラダ | | とりにく<br>かつおぶし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ | ぎゅうにゅう<br>ハム　**みそ** | にんじん<br>にら<br>きゅうり<br>たまねぎ | キャベツ<br>しょうが<br>だいこん<br>ごぼう<br>**えのきだけ** | **こめ**<br>でんぷん<br>さとう<br>**じゃがいも** | ドレッシング | 630<br>757 | 23.1<br>27.2 | 18.0<br>20.6 | 1.7<br>2.1 | **●にらについて**…にらの香り成分「アリシン」には、体の疲れをやわらげたり、食欲を高めたりする効果があります。蒸し暑く食欲も落ちがちな季節にちょうど食べてほしい食材です。今日はにら豚汁にしました。 |
| | 26 | 木 | 大山小麦<br>小型コッペパン | | 揚げぎょうざ | 牛骨ラーメン<br>フルーツミックス | | ぶたにく<br>ぎゅうにく | ぎゅうにゅう | にら<br>にんじん<br>チンゲンサイ<br>みかん　りんご | キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし<br>きくらげ<br>たけのこ | コッペパン<br>ラーメン<br>こむぎこ<br>マスカットゼリー | あぶら<br>なしゼリー | 574<br>781 | 20.2<br>26.0 | 20.6<br>28.3 | 2.7<br>3.7 | **●パンについて**…八頭町の給食のパンに使われている小麦粉は、どこで作られたものか知っていますか？鳥取県の名峰「大山」一円で栽培されています。しっとりとして、やわらかいのが特徴です。 |
| | 27 | 金 | ご飯 | | いわしのしょうが煮 | キムチ肉じゃが<br>はりはり和え | | いわし<br>ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん<br>いんげん<br>もやし<br>きゅうり | しょうが<br>たまねぎ<br>キムチ<br>たくあん | **こめ**<br>**じゃがいも**<br>さとう<br>こんにゃく | あぶら<br>ごま | 685<br>797 | 26.2<br>29.5 | 20.4<br>21.2 | 3.2<br>3.8 | **●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言われています。 |
| | 30 | 月 | ご飯 | | かぼちゃフライ | ワンタンスープ<br>豚肉のカレー炒め | | ぶたにく<br>ハム | ぎゅうにゅう | かぼちゃ<br>にんじん<br>にら | たまねぎ<br>**しいたけ**<br>**キャベツ** | **こめ**<br>パンこ<br>こむぎこ<br>でんぷん | あぶら<br>タンメン | 650<br>812 | 24.3<br>29.5 | 18.6<br>22.7 | 2.0<br>2.6 | **●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。 |

※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。