



日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ
					(赤)おもに体をつくる食品		(緑)おもに体の調子を整える食品		(黄)おもにエネルギーになる食品		
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)	
1	木	ごはん		おきぶりのてりやき やさしいため わかめのみそしる	おきぶり 牛乳 ウインナー わかめ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ さやいんげん キャベツ エリンギ にんにく	米 さとう	あぶら	<h3>今月の目標</h3> <p>じょうぶなはやほねをつくらう</p> <p>◆◆6月4日～10日◆◆ 歯と口の健康週間</p> <p>かみかみ献立</p> <p>給食では、「歯と口の健康週間」に合わせてかみごたえのある食べ物や、丈夫な歯を作るもととなるカルシウムを多く含む食べ物を取り入れています。歯は、一生使っていく大切な体の一部です。歯や口が健康だと、食事も楽しくなりますね♪</p> <p>◆◆6月9日◆◆ 入梅(にゅうばい)献立</p> <p>6月11日は入梅です。入梅とは、梅雨に入るという意味があります。梅の実が熟すころに、雨がよくなるようになるので、「梅」という字を使うようになりました。この日は、梅肉のたれをとり肉にかけた「鶏肉のうめだれがけ」をだします。</p> <p>◆◆6月19日◆◆ 食育の日</p> <p>6月は食育月間 毎月19日は食育の日</p> <p>毎月19日は、鳥取県や伯耆町の食材をたっぷり使って給食を作ります。6月19日の「かに玉汁」に入っている境港産の「ベニズワイガニ」は、名前の通り鮮やかな紅色が特徴です。</p> <p>ふるさとの恵みに感謝 していただきます。</p> <p>◆◆6月22日◆◆ カレーのから揚げ</p> <p>カレーは、目が片側に寄っている見た目がユニークな魚です。鳥取県で水揚げされたカレイにでんぶんをつけて油でカラッと揚げます。</p> <p>地産地消</p> <p>今月は、新玉ねぎ、白ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、ほうれん草、大豆、ブロッコリー、スナップえんどう、干しいたけなどが伯耆町産食材です。6月下旬からは、とれたての「新じゃが」をいろいろな料理に使います。</p> <p>伯耆町のホームページでは、毎日の給食写真などを紹介しています。ぜひご覧ください。</p>		
2	金	ごはん		ミートボールのあますあん ツナサラダ チンゲンサイスープ	ぶたにく 牛乳 かつおフレーク あつあげ	にんじん ぶなしめじ しろねぎ チンゲンサイ カリフラワー たまねぎ ブロッコリー だいこん きゅうり	米 はるさめ さとう でんぶん	たまごめきマヨネーズ あぶら			
5	月	ごはん		さわらのピザソースやき ひじきサラダ あつあげとこまつなのみそしる	さわら 牛乳 あつあげ ひじき みそ	にんじん しろねぎ えのきたけ チンゲンサイ キャベツ とうもろこし こまつな	米 じゃがいも さとう	あぶら ごま にゅうばいしょうチーズ			
6	火	ごはん		ぶたにくのキムチいため ゆかりあえ スナップえんどうのスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ だいこん スナップえんどう キャベツ きゅうり あかしそ はくさい しろねぎ もやし	米 さとう でんぶん	あぶら			
7	水	こがたパン		ほしのコロケ かいそうサラダ クリームスパゲティ	ベーコン 牛乳 とうにゅう わかめ ちりめんじゃこ かんでん	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな ぶなしめじ だいこん ブロッコリー	こがたパン あぶら スパゲティ さとう パンこ じゃがいも	あぶら			
8	木	ごはん		やきししゃも たくあんあえ おやこどん	とりにく 牛乳 ししゃも たまご あつあげ	にんじん しろねぎ ほしいたけ ほうれんそう たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいこん もやし	米 さとう でんぶん	あぶら			
9	金	ごはん		とりにくのうめだれがけ きりほしだいこんのわかめあえ とうふのすましじる あじさいゼリー	とりにく 牛乳 とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな しろねぎ だいこん キャベツ うめ	米 さとう あじさいゼリー	あぶら			
12	月	ごはん		スタミナなっとう あますあえ もずくスープ	ぶたにく 牛乳 なっとう もずく ハム みそ あつあげ	にんじん はくさい えのきたけ しろねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	米 さとう	あぶら			
13	火	ごはん		さけのパンこやき げんきもりもりサラダ なめこじる	さけ 牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん カリフラワー なめこ ブロッコリー しろねぎ はくさい パセリ にんにく きりほしだいこん	米 パンこ さとう	にゅうばいしょうチーズ あぶら			
14	水	コッペパン		ハンバーグ フルーツヨーグルト カレースープ	ぶたにく 牛乳 とりにく ヨーグルト ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ ズッキーニ しろねぎ みかん もも アロエ	コッペパン あぶら とうにゅうゼリー さとう	あぶら			
15	木	ごはん		ぶたにくのあまからいため いそかあえ けんちんみそしる	ぶたにく 牛乳 とうふ のり みそ	にんじん はくさい ほしいたけ こまつな こんにゃく しろねぎ さやいんげん れんこん もやし えのきたけ たまねぎ しょうが	米 さとう でんぶん	あぶら			
16	金	ごはん		こめこのチキンカツ ブロッコリーサラダ しんたまねぎのポタージュ	とりにく 牛乳 だいす とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし ブロッコリー	米 こめこ さといも いんげんまめ さとう	あぶら			
19	月	ごはん		はまちのカレーマヨネーズやき とうふちくわのごまあえ かにたまじる	はまち 牛乳 とうふちくわ かに たまご	にんじん だいこん えのきたけ こまつな しろねぎ キャベツ	米 パンこ さとう でんぶん	たまごめきマヨネーズ ごま			
20	火	ごはん		ピピンパ パンパンジーサラダ わかめスープ	ぎゅうにく 牛乳 ぶたにく わかめ とりにく とうふ とうふちくわ	にんじん ぶなしめじ とうもろこし こまつな はくさい もやし キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり	米 はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごま			
21	水	コッペパン		ポークビーンズ ピーマンサラダ やさいたっぷりスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく だいす ハム	にんじん しろねぎ キャベツ チンゲンサイ きゅうり たまねぎ ピーマン だいこん えだまめ トマト	コッペパン たまごめきマヨネーズ マカロニ あぶら いんげんまめ さとう	あぶら			
22	木	ごはん		カレイのから揚げ ちぐさあえ しんじゃがいものみそしる	カレイ 牛乳 ハム あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ こまつな	米 じゃがいも	あぶら			
23	金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき ひじきのいりに いとかまぼこのすましじる	とりにく 牛乳 ぶたにく ひじき とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほしいたけ しろねぎ こんにゃく えだまめ しょうが	米 さとう	あぶら			
26	月	ごはん		さばのこうみやき とうふとじゃこのサラダ いもちのみそしる	さば 牛乳 とうふ ちりめんじゃこ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	米 いもち さとう	あぶら			
27	火	ごはん		あげだしとうふのそぼろあんかけ しおこんぶあえ しんじゃがいものうまに	とうふ 牛乳 ぶたにく こんぶ とりにく かまぼこ	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ しろねぎ こんにゃく れんこん えだまめ しょうが	米 じゃがいも でんぶん さとう	あぶら			
28	水	コッペパン		とりにくのらっきょうソース コールスロー コーンポタージュ	とりにく 牛乳 とうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ こまつな エリンギ とうもろこし キャベツ きゅうり らっきょう	コッペパン あぶら さとう でんぶん	あぶら			
29	木	ごはん		ホイコーロー ナムル レタスのスープ	ぶたにく 牛乳 とりにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ ほしいたけ ほうれんそう もやし キャベツ ピーマン にんにく レタス	米 さとう でんぶん	ごま あぶら			
30	金	ごはん		トマトオムレツ ハムサラダ チキンカレー	とりにく 牛乳 たまご ハム だいす	にんじん しろねぎ キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんにく トマト	米 じゃがいも さとう	あぶら			