

# 平成30年度 6月学校給食献立予定表

伯耆町立学校給食センター

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	金	ごはん		スナッフえんどうの中華スープ 鶏肉の白ねぎあんかけ 昆布の香り和え	ベーコン 鶏肉 ロースハム	牛乳 昆布	にんじん スナッフえんどう 小松菜 チンゲン菜	たまねぎ ぶなしめじ 白ねぎ キャベツ	米 でん粉 さとう	油	<p><b>今月の目標</b>  <b>じょうぶな は や</b>  <b>ほね を つくろ う</b></p> <p>◆◆6月4日～6月10日◆◆  <b>歯と口の健康週間</b></p> <p>歯と口が健康だと、食事を味わって食べることができます。また、よく噛むことで、消化吸収がよくなり、栄養素をしっかりと受け取ることができるようになります。</p> <p>給食では、歯と口の健康週間に合わせて、噛みごたえのある食べ物や、カルシウムの多い食べ物を取り入れた献立を予定しています。</p> <p>◆◆6月11日◆◆  <b>入梅(にゅうばい)</b></p> <p>入梅は、梅雨のはじまりの日です。梅の実が熟すころなので、この時期に降り続く雨を梅雨(ばいう)と呼び、梅雨が降り始める日を入梅と呼ぶようになったといわれています。</p> <p>6月11日の給食は、鳥取県産の梅をたっぷり使った梅肉和えと、旬のさくらんぼのゼリーで、入梅をイメージした献立が登場します。</p> <p>◆◆6月14日◆◆  <b>サッカーワールドカップ</b></p> <p>6月15日から、サッカーのワールドカップが開催されます。給食では、開催国のロシアの家庭料理である、ビーフストロガノフ、ウインナー、オリヴィエサラダを紹介します。お楽しみに!!</p> <p>◆◆6月19日◆◆  <b>食育の日</b></p> <p><b>6月は食育月間</b>  <b>毎月19日は食育の日</b></p> <p>6月19日の給食は、鳥取県産の牛肉、たまねぎ、里芋、梨、らっきょうや、伯耆町産の白ねぎ、にんにくを使った「鳥取っ子カレー」を予定しています。また、「カラフルサラダ」に使われている大根やブロッコリーも、伯耆町産です。ふるさとの恵みに感謝しつつ、味わって食べましょう。</p> <p>◆◆6月28日◆◆  <b>ゆうすげ村献立</b></p> <p>小学校3年生が国語で学習する『ゆうすげ村の小さな旅館』というお話には、畑をかしてくれた、旅館のおばあさんのために、ウサギが作った大根料理が登場します。給食では、伯耆町産の大根を使った「大根サラダ」や、大根の葉を混ぜ込んだ「菜飯」で、ゆうすげ村の献立に仕立ててみました。</p>	
4	月	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 さわらのマヨカレー焼き はりはり和え	豆腐 みそ さわら	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	えのき茸 白菜 白ねぎ 大根	米 さとう			
5	火	ごはん		かきたま汁 かみかみ肉そぼろ しらす和え おさつスティック	たまご 牛肉 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん チンゲン菜 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう たけのこ キャベツ にんにく	米 でん粉 さとう さつまいも	油		
6	水	ミルクパン		豆乳スープ ハンバーグ 海藻サラダ	大豆 鶏肉 豚肉	牛乳 豆乳 昆布 わかめ	にんじん かぼちゃ アスパラガス	ぶなしめじ 大根 きゅうり 青じそ	りんご たまねぎ 生姜	ミルクパン さとう		
7	木	ごはん		高野豆腐の含め煮 かつおフライ アーモンド和え	高野豆腐 鶏肉 かつお	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 大根 キャベツ	米 さとう 小麦粉 パン粉	油 アーモンド		
8	金	ごはん		もずくスープ 豚肉のブルコギ ほうれん草のナムル	ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 もずく	にんじん にら ほうれん草	たまねぎ 白菜 白ねぎ にんにく	切干大根 えのき茸 もやし	米 さとう でん粉		油 ごま
11	月	ごはん 入梅		筍のすまし汁 はまちの香味焼き 梅肉和え さくらんぼゼリー	生揚げ はまち	牛乳	にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 白ねぎ	にんにく キャベツ 大根 梅	米 さとう さくらんぼゼリー	油		
12	火	ごはん		いももちスープ スタミナ納豆 ごま和え	豚肉 みそ 納豆	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ にんにく 生姜 白ねぎ	キャベツ	米 いももち		油 ごま
13	水	小型米粉パン		ミートスパゲティー タンドリーチキン コールスロー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 豆乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ 生姜 にんにく	キャベツ とうもろこし	米粉パン スパゲティー さとう		油 マヨネーズ
14	木	ごはん		ビーフストロガノフ ウインナー オリヴィエサラダ	牛肉 チキンウインナー	牛乳	にんじん アスパラガス トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	とうもろこし	米 小麦粉 じゃがいも さとう		油 マヨネーズ
15	金	ごはん		キャベツのみそ汁 さばの塩麹焼き 筍きんぴら	生揚げ みそ さば 牛肉	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ えのき茸 キャベツ 白ねぎ	生姜 ごぼう たけのこ	米 さとう		油 ごま
18	月	ごはん		麻婆豆腐 春巻き ごま酢和え	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ひじき	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ	大根 白ねぎ キャベツ きゅうり	米 春雨 さとう 小麦粉		油 ごま
19	火	麦ごはん 食育の日		鳥取っ子カレー ほうれん草オムレツ カラフルサラダ	牛肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	にんにく たまねぎ 白ねぎ らっきょう	大根 とうもろこし 梨	麦ごはん さといも さとう		油
20	水	コッパパン		マカロニスープ 鶏肉のトマトソース アスパラサラダ	ベーコン 鶏肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン アスパラガス	キャベツ 白ねぎ たまねぎ きゅうり	レモン	コッパパン マカロニ さとう		油
21	木	ごはん		親子丼 焼きししゃも ひじきサラダ	鶏肉 生揚げ たまご ロースハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ 干しいたけ えのき茸 白ねぎ	キャベツ レモン	米 さとう でん粉		油
22	金	ごはん		水餃子 豚肉と切干大根の炒め煮 もやしの中華サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく	れんこん 切干大根 白ねぎ もやし	米 春雨 さとう 小麦粉 でん粉		油
25	月	ごはん		じゃぶ汁 ますの梅みそ焼き 即席漬け	鶏肉 ます みそ	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく 白ねぎ 梅 キャベツ	きゅうり 干しいたけ	米 さといも さとう		油
26	火	ごはん		わかめスープ あじフライ 干草和え	生揚げ あじ ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	白菜 干しいたけ 白ねぎ えのき茸		米 パン粉		油
27	水	コッパパン		コンソメスープ ポークビーンズ 甘夏みかん合わせ	チキンウインナー 豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ 白ねぎ にんにく 玉葱	甘夏みかん 洋なし	コッパパン 金時豆 さとう ナタデココ 豆乳ゼリー		油
28	木	菜飯 ゆうすげ村献立		豚汁 焼きがれい 大根サラダ	豚肉 豆腐 みそ かれい	鶏肉 牛乳 昆布	にんじん チンゲン菜 大根の葉	ぶなしめじ 白ねぎ 大根 きゅうり		米 さといも さとう		油
29	金	ごはん		なめこ汁 揚げどりのレモン煮 おかか和え	豆腐 みそ 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 なめこ 白ねぎ レモン	キャベツ もやし	米 でん粉 小麦粉		油

担当 栄養職員 河合 雅美