

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	水	コッペパン		ハンバーグ ブロッコリーサラダ カレースープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ しろねぎ はくさい とうもろこし ズッキーニ	コッペパン あぶら さとう	<h3>今月の目標</h3> <h2>じょうぶなはやほねをつくらう</h2> <p>6月4日~10日は 歯と口の 健康週間</p> <p>◆◆6月6日~10日◆◆</p> <p>かみかみ献立</p> <p>6月4日~10日は、「歯と口の健康週間」です！かみかみのある食べ物や、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10日◆◆</p> <p>入梅(にゅうばい)</p> <p>6月11日は入梅です。入梅とは、梅雨に入るといふ意味があります。梅の実が熟すところに、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ったそうです。6月10日は、鳥取県の梅で作った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27日◆◆ ◆◆6月30日◆◆</p> <p>新じゃがいも</p> <p>この時期、じゃがいもは栄養満点、おいしさ満点の旬をむかえます。とれたてのじゃがいもは「新じゃが」とよばれます。新じゃがは皮が薄いので皮ごと蒸かして食べるととてもおいしいです。給食にも、とれたての新じゃがをいろいろな料理に使います。</p> <p>◆◆6月27日◆◆</p> <p>カレイのから揚げ</p> <p>カレイは、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。骨を上手にとって食べましょう。</p> <p>給食では、6月~9月ごろにかけ、伯耆町産のいろいろな夏野菜を取り入れています。</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	木	ごはん		さばのしょうがやき ピーンいため とうふのすましじる	さば とうふ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん スナップエンドウ	たまねぎ たけのこ しろねぎ しょうが	米 あぶら ピーン さとう		
3	金	ごはん		とりてん あますあえ けんちんみそじる	とりにく とうふ みそ	牛乳	にんじん こんにやく しいたけ はくさい しろねぎ キャベツ カリフラワー しょうが	米 あぶら こむぎこ でんぶん さとう			
6	月	ごはん		さきゅうらつきょうのびりからそぼろ しおこんぶあえ あつあげとこまつなのみそじる	とりにく ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり だいこん らっきょう ぶなしめじ にんにく しょうが	米 あぶら さとう ごま		
歯と口の健康週間(4~10日)											
7	火	ごはん		かつおフライ ひじきサラダ しんたまねぎのポターージュ	かつお だいず とうにゅう	牛乳 ひじき	にんじん スナップエンドウ チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 さとう あぶら さといも しろいんげんまめ パンこ こむぎこ		
8	水	コッペパン かみかみ献立		ぶたにくのバーベキューソースいため コールスロー こめこマカロニのスープ ももゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ しろねぎ れんこん エリンギ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン あぶら こめこマカロニ ももゼリー さとう でんぶん		
9	木	ごはん		やしししゃも いそかあえ こうやとうふのぶくめに	ししゃも とりにく こうやとうふ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれんそう	だいこん たけのこ しろねぎ もやし キャベツ	米 あぶら さとう		
10	金	ごはん 入梅(にゅうばい)		とりにくのうめだれがけ やさしいため かきたまじる	とりにく たまご あつあげ ウインナー	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ エリンギ うめ	米 あぶら さとう でんぶん		
13	月	ごはん		さわらのピザソースやき おかかあえ なめこじる	さわら とうふ みそ かつおぶし	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	だいこん しろねぎ なめこ キャベツ	米 にゅうふししょう チーズ		
14	火	ごはん		にくじゃがコロッケ たくあんあえ おやこどん	とりにく ぎゅうにく たまご あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ スナップエンドウ	しろねぎ たまねぎ だいこん	米 さとう あぶら じゃがいも ごま パンこ こむぎこ でんぶん		
15	水	こがたパン		てりやきチキン かいそうサラダ クリームスパゲティ	とりにく ベーコン とうにゅう	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ しょうが だいこん かんてん	こがたパン あぶら スパゲティ さとう		
16	木	ごはん		スタミナなっとう きゅうりとはるさめのすのもの ぎょうざスープ	ぶたにく なっとう みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しろねぎ にんにく しょうが	米 あぶら はるさめ こむぎこ さとう		
17	金	ごはん 食育の日		さけのしおこうじゃき ちくさあえ しんたまねぎのみそじる	さけ とうふ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	米 あぶら		
20	月	ごはん		はまちのにんにくみそやき ピーマンとツナのサラダ ぶたもやしスープ	ぶたにく はまち かつおフレーク みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく	米 マヨネーズ		
21	火	ごはん		ぶたにくのキムチいため パンパンジーサラダ わかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし しろねぎ もやし はくさい きゅうり キャベツ	米 あぶら はるさめ ごま でんぶん さとう		
22	水	コッペパン		こめこのチキンカツ とうふとじゃこのサラダ やさいたつぶりスープ	とりにく ベーコン とうふ だいず	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ブロッコリー こまつな スナップエンドウ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こめこ		
23	木	ごはん		ぶたにくのしろねぎソース ごもくきんぴら わかめのみそじる	ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	だいこん しろねぎ たけのこ たまねぎ ごぼう こんにやく	米 あぶら さとう でんぶん		
24	金	ごはん		ほうれんそうオムレツ ごぼうサラダ ミートボールカレー	たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ はくさい ごぼう にんにく	米 あぶら じゃがいも マヨネーズ		
27	月	ごはん		カレイのからあげ ゆかりあえ しんじゃがいもとあぶらあげのみそじる	カレイ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな しそ	たまねぎ きゅうり もやし	米 あぶら じゃがいも でんぶん		
28	火	ごはん		ホイコーロー ナムル はるさめとレタスのスープ	ぶたにく とりにく みそ	牛乳	ピーマン あかピーマン にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ きくらげ にんにく レタス もやし とうもろこし	米 あぶら はるさめ ごま さとう でんぶん		
29	水	コッペパン		さわらのカレーぱんこやき ハムサラダ コーンポターージュ	さわら ハム とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	しろねぎ とうもろこし キャベツ たまねぎ	コッペパン あぶら パンこ マヨネーズ さとう		
30	木	ごはん		あつあげのみそマヨやき ごまあえ しんじゃがいものうまに	ぎゅうにく あつあげ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しろねぎ もやし しょうが えだまめ	米 あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう ごま		