



2023年 6月予定献立表

6月は食育月間です！

※ 太字は岩美町の産物です。



食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆
よくかんで食べよう

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

今月の旬の食べ物



に ち 日	よう び 曜日	しゅしょく 主食	ぎゅう 牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	デザート ほか	たの もの 食べ物のほたらき						ひとりのぶん 1人分栄養価				 こんだて 献立のテーマとメッセージ 
							ちく・きん・くは 血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		からだのちようし 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 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	塩分 g	
							だいいぐん 第1群	だいいぐん 第2群	だいいぐん 第3群	だいいぐん 第4群	だいいぐん 第5群	だいいぐん 第6群					

1	木	コッペパン		わかどりにく 若鶏肉の マーマレード や 焼き	カレースープ ジャーマンポテト		どりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	パン マーマレード マカロニ じゃがいも	サラダあぶら	小学校 516	小学校 24.8	小学校 18.0	小学校 2.8	★食育月間について…6月は食育月間です。食べることは生きる上で欠かせないことで、健康な学校生活を送るための基本となります。朝ごはんはバランスよく食べていますか？給食は残していませんか？この機会に日頃の食生活について考えてみましょう。
2	金	ごはん ご飯		アジフライ	とうふ 豆腐のすまし汁 ひじきとささみの ずあ ごま酢和え		あじ とうふ どりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	ごめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま	556 712	22.9 28.6	15.1 19.1	1.5 1.9	★あじについて…あじは、「味がよいからあじという名がついた」といわれるほど、うま味成分がたっぷりで味の良さが魅力の魚です。脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにする成分も多く含まれています。今日は、アジフライにしました。
歯と口の健康週間献立				カミカミ丼 (カミカミ丼の 具)	もずくスープ もやしのナムル	あおうめ 青梅 ゼリー	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう もずく	ピーマン にんじん にら	ごぼう たけのこ エリンギ たまねぎ えのきたけ もやし	ごめ こんにやく さとう でんぷん むぎ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	496 602	20.7 24.4	12.1 13.1	1.3 1.4	★歯と口の健康週間について(1)…6月4日は「虫歯予防デー」、4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間中は、虫歯を予防したり、かむ力を鍛えたりする「カミカミ献立」を取り入れています。今日は、「豚肉」「ごぼう」「たけのこ」などを使った「カミカミ丼」です。ご飯と一緒に食べましょう。
6	火	ごはん ご飯		ひら 平つくね	わかたけじる 若竹汁 こまつな 小松菜の千草和え	だいず 大豆 ふりかけ	ぶたにく どりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ えのきたけ キャベツ しめじ	ごめ		536 646	22.6 26.5	15.4 17.1	2.1 2.5	★歯と口の健康週間について(2)…歯にはそれぞれに役目があります。大きな食べ物をかみ切ったり、かたいものを小さくしたり、すりつぶしたり、それぞれの歯が、しっかり活躍できるよう口30回を目標にし、よくかんで食べましょう。今日は、ご飯もしっかりかめるよう、大豆ふりかけをつけています。
7	水	ごこく 五穀ご飯		かみかみ ポーク	キャベツの コンソメスープ じゃがいもの シャキシャキサラダ		ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ きゅうり	キャベツ たまねぎ コーン	ごめ アマランサス あわ むぎ きび さとう	ごま ドレッシング マカロニ じゃがいも	622 762	26.2 30.7	18.3 20.7	1.9 2.3	★歯と口の健康週間について(3)…焼いた豚肉に、甘辛いみそだれをからめた「かみかみポーク」は、噛めば噛むほど旨みがでます。豚肉には、歯の土台を強くする「たんぱく質」が多く含まれています。よくかんで食べることで、かむ力もつきます。
8	木	セルフドック (切り目入り コッペパン)		セルフドック (ポーク フランク)	じゃがいもの ミルクポタージュ ごぼうサラダ	トマト ケチャップ	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	666 929	22.4 30.0	26.8 32.2	3.1 3.6	★歯と口の健康週間について(4)…今日は、コッペパンにポークフランク、ケチャップをはさんで食べる「セルフドック」にしました。大きな口で、「噛みきる力」が必要になります。ミルクポタージュに含まれる乳製品には、丈夫な歯を作る「カルシウム」が多く含まれています。
9	金	くきわかめの かみかみご飯		カレイの あ から揚げ	にらのみそ汁 キャベツのみそ炒め		カレイ あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ピーマン	たまねぎ キャベツ	ごめ でんぷん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	617 730	29.1 32.4	18.6 20.0	2.4 3.1	★歯と口の健康週間について(5)…柔らかくて食べやすいものが多い現代は、昔と比べてかむ回数が減り、それによる口の中のトラブルが増えてきています。魚、海そう、きのこ、野菜など、噛みごたえのある食品を食事に取り入れ、かむことを意識して食べましょう。
12	月	むぎ 麦ご飯		あつあ 厚揚げ マーボー	はるさめスープ きゅうりの梅和え		ぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しょうが きくらげ もやし うめ きゅうり	ごめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	サラダあぶら	546 666	20.6 24.4	15.0 16.9	1.6 1.0	★梅干しについて…梅干しには、殺菌作用・防腐作用・食欲増進作用などがある「クエン酸」が多く含まれています。梅雨の時期や暑くて食欲のない時期にぴったりの食品です。今日は、梅ピューレを入れた和え物にしました。
13	火	ごはん ご飯		さわらの ハーブ こや パン粉焼き	キャベツと あぶらあ 油揚げのみそ汁 たけのこの からいた ピリ辛炒め		さわら あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん えのきたけ たけのこ	ごめ パンこ こんにやく さとう	オリーブオイル ごまあぶら	586 721	28.0 33.8	18.7 21.3	2.1 2.5	★たけのこについて…たけのこの節には成長点がたくさん密集していて、一日に約70cmも一気に伸び、成長します。春が旬ですが、旬のおいしい時期に収穫し水煮保存することで、一年中使うことができます。食物繊維を多く含むので、腸の働きを助けたり、生活習慣病予防に役立ちます。
14	水	かやくご飯		このや お好み焼き	にくす 肉吸い こまつな 小松菜の炊いたん	まんげつ 満月ポン いっしょく 一食 ソース	あぶらあげ ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ たまねぎ キャベツ	ごめ こむぎこ さとう せんべい	あぶら	676 801	26.2 30.7	22.5 24.6	3.6 4.4	★日本全国イッテQ食について…今月より、「日本全国イッテQ食」と題して、他県の郷土料理や特産品を使用した献立を月1回実施します。今月は「大阪府」の給食です。「肉吸い」とは牛肉の入った吸い物のことで、大阪の芸人さんが、うどん屋さんで「肉うどん うどん抜きで」と注文したことから生まれた料理だそうです。そのほかにも大阪の食文化を多く取り入れた献立としました。
15	木	まるがた 丸型 ぜんりゅうふん 全粒粉パン		ぶたにく 豚肉の ハニー マスタード焼き	グリーンポタージュ かい 海そうサラダ		ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	グリーンピース たまねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	パン こむぎこ はちみつ じゃがいも		620 750	26.3 31.7	21.3 25.0	3.5 4.3	★グリーンポタージュについて…今日は、旬の食材グリーンピースのペーストを使った「グリーンポタージュ」にしました。ポタージュに使っている乳製品には、丈夫な歯や骨をつくる栄養素「カルシウム」が多く含まれています。

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。



2023年 6月予定献立表

6月は食育月間です！

※ 太字は岩美町の産物です。



食指導戦隊「タベルンジャー」

☆ 今月のめあて ☆
よくかんで食べよう

岩美町学校給食共同調理場
(岩美町教育委員会)

今月の旬の食べ物



に 日	よう び 曜日	しゅ しょく 主食	牛 乳 牛乳	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	デザート ほか	食べ物のほたらき						1人分栄養価				こんだて 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 kcal	たんぱく 質g	脂質g	塩分g	
							だいごん 第1群	だいごん 第2群	だいごん 第3群	だいごん 第4群	だいごん 第5群	だいごん 第6群					
16	金	はん ごはん		わかどりにく 若鶏肉の キムチ から揚げ	ぶた 豚もやしスープ きくらげの炒め物		とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ こまつな	もやし たまねぎ きくらげ しめじ キャベツ	こめ でんぷん こおぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	551	24.1	12.7	1.9	★若鶏肉のキムチから揚げについて…皆さんに人気のから揚げを、今日はピリ辛のキムチ味で作りました。若鶏肉を「キムチの素」で味付けし、かたくり粉をまぶして揚げています。ピリ辛の料理には食欲増進効果があります。
食育の日献立																	
19	月	はん ごはん		あごの かば焼き	しん 新たまねぎのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮		とびうお みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ えだまめ	こめ でんぷん こおぎこ じゃがいも さとう	サラダあぶら あぶら	527	25.9	12.5	1.7	★食育の日献立について…「あご」とは、九州北部や日本海側で呼ばれている「トビウオ」の呼称です。「トビウオ」は、大きなヒレを翼のように広げて海の上を飛ぶことから名前が付けられました。今日は「かば焼き」にしました。その他、岩美町産の「たまねぎ」を使った献立としています。
20	火	はん ごはん		さばの しお 塩こうじ焼き	じる なめこ汁 すあ ごま酢和え		さば とうふ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	なめこ だいこん キャベツ もやし きゅうり	こめ こうじ さとう	ごま	532	26.7	12.6	2.8	★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、新鮮で美味しい魚が水揚げされますので、魚をすすんで食べてほしいです。今日は、さばを塩こうじて味付けし焼きました。「塩こうじ」を使うことで、食材のうまみが増します。
21	水	はん ごはん		とうふ 豆腐 ハンバーグ	ビーフンスープ パンパンジーサラダ		とうふ とりにく おから ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん ビーフン	ごまあぶら ドレッシング	541	21.2	11.9	1.9	★ビーフンスープについて…ビーフンスープは、米粉でできた麺「ビーフン」を加えたスープで、ベトナム料理の「フォー」と似た料理です。今日は平ビーフンを使用しましたが、春雨のような細長い麺もあります。米粉でできているのであっさりとしていて、どんな味付けにもあいます。
22	木	こくとう 黒糖パン		ポロニアカツ	キャベツのコンソメスープ ペンネのトマト煮		ソーセージ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな トマト	キャベツ たまねぎ しめじ にんにく セロリ	こくとう パン こめこ ペンネ さとう パンこ	あぶら オリーブオイル	658	20.8	23.0	3.5	★ペンネについて…ペンネは、ペンの形をしたマカロニのことです。マカロニには様々な形のものがあります。蝶の形の「ファルファッレ」、貝の形の「コンキリエ（シェル）」らせん状の「フジッリ」など、料理や味付けによって使い分けます。今日はトマト味のソースで煮ました。
												こおぎこ	831	25.9	29.0	4.4	
23	金	むぎはん 麦ごはん		から ピリ辛 らっきょう そぼろ	ちゅうか 中華スープ パンサンスー		ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ らっきょう にんにく しょうが もやし きゅうり ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら	511	17.7	11.0	2.5	★らっきょうについて…らっきょうは鳥取県の特産品の一つで、主に酢漬けにして食べられます。酸味があるので、こってりとした料理にあいます。給食ではコールスローサラダに入れたり、わかめサラダに入れたりしています。今日は、ひき肉と炒めてピリ辛に仕上げました。ご飯と一緒に食べましょう。
													624	20.8	12.0	2.9	
26	月	はん ごはん		しのだに 信田煮	ぶたじる 豚汁 ひじきの炒り煮		あぶらあげ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう こんにやく じゃがいも	サラダあぶら	603	23.5	21.0	2.0	★だしのうまみについて…学校給食の「すまし汁」は、「うるめいわし」と「さば」の削り節でだしをとっています。「みそ汁」は、煮干しでだしをとっています。だしをしっかりとることで、うま味がアップし、塩分の摂り過ぎを防ぐことができます。
													740	27.7	23.8	2.5	
27	火	はん ごはん		はまちの カレー揚げ	とうふ 豆腐のみそ汁 はるさめの炒め物		とうふ ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ こおぎこ でんぷん ふ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら サラダあぶら	653	30.8	18.6	2.2	★はまちのカレー揚げについて…はまちの切り身に、料理酒、しょうゆ、カレー粉で下味を付け、小麦粉とかたくり粉をまぶして油で揚げました。下味にカレー粉を入れることで風味が増し、魚が苦手な人でも食べやすくなります。魚だけでなく、鶏肉や豚肉でつくっても美味しいです。
													771	34.1	20.4	1.9	
28	水	はん ごはん		いわしの しょうが煮	にく 肉じゃが くきわかめ あ 和え		いわし ぶたにく がんも	ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	サラダあぶら	647	26.4	23.1	1.7	★いわしについて…いわしは、鮮度が落ちるのが早く、水揚げするとすぐ弱ってしまうことから、漢字では魚へんに弱いと書いて「鰯」と読みます。いわしのような背の青い魚には、脳の働きをよくする栄養成分が多く含まれています。
													764	31.9	27.0	2.3	
29	木	コッペパン		ささみフライ	やさい コロコロ野菜スープ マカロニサラダ		とりにく ハム	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ	パン こめこ マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	598	23.4	21.1	2.9	★ささみについて…ささみは、鶏肉の中で最もたんぱく質が多く含まれている部分です。笹の形に似ていることから「ささみ」と名がついたそうです。今日は、ささみフライにしました。
													713	27.1	24.7	3.7	
30	金	むぎはん 麦ごはん		ドライカレー	わかめスープ らっきょう コールスロー		ぶたにく	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト さやいんげん キャベツ コーン らっきょう	たまねぎ きゅうり しょうが にんにく もやし ほししいたけ	こめ	サラダあぶら ドレッシング	570	21.0	18.0	2.1	★海そうについて…わかめやひじきなどの海そうには、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれ、血中のコレステロール値や血圧を下げたり、血糖値の上昇をおさえたりする働きがあります。毎日の食事に取り入れたい食品です。今日はスープにしました。
													706	25.0	21.0	3.0	

※収穫状況により、献立(食材)が変更になる場合があります。