

2020年度 **6月予定献立表**



今月のめあて

よくかんで食べよう



若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	6月の献立メッセージ
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質						
							鶏・肉・たまご 豆・豆製品	野菜・果物 海藻・海苔	野菜・果物 きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
1	月	ごはん		かぼちゃ ひき肉フライ	豆腐とわかめのみそ汁 ひじきサラダ		ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり	ごめ パンこ ごむぎこ	あぶら ドレッシング	657 787	19.8 22.9	356 393	1.9 2.2	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、日ごろの食生活について考えてみましょう。
2	火	ごはん		マスの みそマヨ焼き	きのこのすまし汁 高野とうふの含め煮		マス みそ かまぼこ とりにく こうやとうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん いんげん	なめこ えのきだけ たまねぎ ほししいたけ	ごめ さとう	ドレッシング サラダあぶら	656 752	33.5 38.6	324 347	2.7 3.1	高野とうふは、凍り豆腐ともいいます。豆腐を深夜の冷気で凍らせては、日中の日差しと風で乾燥させるという作業を繰り返して作られた、昔からあるフリーズドライ製品です。今では人工的に乾燥させるものが多く、安定した品質で大量に製造されています。カップ麺の具やインスタントコーヒーもフリーズドライ製法で作られています。
3	水	ごはん		いかフライ らっきょう タルタルソース	カレースープ ジャーマンポテト		いか とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ	らっきょう キャベツ たまねぎ にんにく	ごめ じゃがいも マカロニ	あぶら ドレッシング バター	682 793	22.4 25.7	269 282	2.3 3.2	らっきょうは、鳥取県の特産品のひとつです。そのまま食べても美味しいですが、酸味が苦手な人は、刻んだらっきょうをサラダやソースにすると食べやすくなります。今日は、刻んだらっきょうをマヨネーズと混ぜてタルタルソースにしました。
4	木	くきわかめのかみかみごはん		あじの 利久焼き	あごちくわのすまし汁 小松菜のアーモンド和え		あじ あごちくわ とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ ちりめん	ねぎ ごまつな にんじん	たまねぎ えのきだけ キャベツ	ごめ さとう	ごま アーモンド	625 723	28.8 33.9	416 462	2.6 3.1	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『かみかみ献立』を取り入れています。今日は、「くきわかめ」「ちりめんじゃこ」「あごちくわ」「小松菜」など、よく噛んで食べる食品を多く取り入れています。
5	金	髪ごはん		いわしとごぼうの かみかみ ハンバーグ	小松菜のみそ汁 ごま酢和え		いわし とうふ おから たまご あつあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ごまつな	たまねぎ ごぼう しょうが えのきだけ キャベツ きゅうり もやし	ごめ むぎ さとう じゃがいも パンこ	サラダあぶら ごま	619 691	26.8 29.0	426 452	2.2 2.5	いわしのすり身に、おからなどの大豆製品、ごぼうやニンジンなどの野菜を加えハンバーグを作りました。丈夫な歯をつくる「カルシウム」や歯の土台を強くする「たんぱく質」も多く含まれています。また、よくかんで食べることで「かむ力」もつきます。
8	月	髪ごはん		かみかみ丼 の具	もずくスープ もやしのナムル		ふたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん チンゲンサイ ピーマン ほうれんそう	ごぼう だけのご エリンギ たまねぎ えのきだけ もやし ぜんまい	ごめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ こんにやく	ごまあぶら ごま サラダあぶら	558 680	21.3 25.5	301 352	2.9 3.3	かみかみ丼の具には、「豚肉」「ごぼう」「たけのこ」「エリンギ」「こんにやく」など、かみかみ食材を使っています。食材ごとの味や食感を確認しながら、よくかんで食べましょう。
9	火	ごはん		かみかみ かき揚げ	豆腐のすまし汁 ひじきの炒り煮		ちくわ たいす とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	れんこん たまねぎ えのきだけ	ごめ ごめこ さとう こんにやく	あぶら サラダあぶら	652 756	22.0 25.6	344 375	2.4 2.8	「れんこん」「ちりめんじゃこ」「大豆」など、かみかみ食材を「かき揚げ」にしました。柔らかく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。よくかんで食べることを意識して食べましょう。
10	水	ピースごはん		豚肉の しょうが焼き	たけのこのかみかみみそ汁 切り干大根のサラダ		ふたにく あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	グリーンピース ごまつな にんじん	しょうが だけのご たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	ごめ さとう こんにやく	ドレッシング	658 779	26.8 31.1	391 434	3.2 4.0	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、固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、一日30回を目安にし、よくかんで食べましょう。今日のかみかみ食材は「豚肉」「たけのこ」「切り干大根」です。
11	木	ぜんりゅうふん 全粒粉 パン		タンドリー チキン	グリーンポタージュ コーンソテー		とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト スキムミルク	グリーンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ コーン	パン じゃがいも	オリーブあぶら	645 789	27.6 33.8	359 399	3.0 3.8	「タンドリーチキン」は、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ヨーグルト、カレー粉、玉ねぎのすりおろしを混ぜたたれに漬込んで焼きました。カレーの風味が食欲をアップさせます。ぜひ家庭でもつくってみましょう。
12	金	ごはん		あげぎょうざ	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ		とうふ ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しそ にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが かたくりこ もやし きゅうり	ごめ さとう かたくりこ ごむぎこ	あぶら サラダあぶら ごまあぶら ドレッシング	772 865	31.9 35.4	369 383	2.1 2.5	あおじそは、うめぼしと同じように、殺菌作用や防腐作用があり梅雨の時期にはぴったりの食材です。今日は、あおじそが入った餃子を油で揚げました。あおじそのさわやかな風味は食欲アップにつながります。
15	月	ごはん		鹿肉ピビンパの 具	キャベツとはるさめのスープ 白玉フルーツ		しかにく ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ぜんまい もやし キャベツ パイ もも みかん	ごめ むぎ さとう しらたま はるさめ	ごまあぶら ごま	615 704	21.0 24.2	298 318	2.0 2.6	今日は若桜町の29工場の鹿肉を使ったピビンパです。低脂肪・高たんぱくて、鉄分の豊富な鹿肉は、成長期の子どもさんや、アスリートには最適な食材です。鳥取県では「とっとりジビエ」として鹿肉や猪肉を活用することを進めています。

はさくすのけんこうしょうかん

◇都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

# 6月予定献立表



今月の給食標語

きゅしよく わかさ あい  
給食に 若桜の愛が つまってる

若桜町立学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 カルシウム 塩分	6月の 献立メッセージ			
							たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
							魚・肉・たまご 豆・豆腐	牛乳・乳製品 海藻・海苔	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油・バター					
16	火	ごはん		すぶた 酢豚	ちゅうか 中華スープ パンサンスー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ ほししいたけ きくらげ たけのこ きゅうり	ごめ かたくりこ はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら サラダあぶら	698 804	27.0 30.3	308 331	2.8 3.4	ぶたにく、つか、なつ、あつ、えいようせいぶんをおお、ふく、豚肉には、疲れをとったり、夏バテを予防したりする栄養成分が多く含まれています。たまねぎやにんにくと一緒に食べるとその効果はアップします。今日は、豚肉に、にんにく、しょうゆで下味をつけて油で揚げ、玉ねぎ、ピーマンなどと一緒に酢豚にしました。
17	水	ごはん		いわしの うめに 梅煮	ちゅうか 筑前煮 はりはり和え		いわし とり あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	うめ だけ の これ れんこん ごぼう ほししいたけ たくあん キャベツ きゅうり	ごめ さとう いも さとう こんにやく	サラダあぶら	649 719	27.6 29.6	504 518	1.9 2.0	いわしは、さんど、お、はや、みずあ、え、鮮度が落ちるのが早く、水揚げするとすぐ弱ってしまふことから、漢字では魚入んに弱いと書いて「鱈」と読みます。いわしのような背の青い魚には、脳の働きを良くする栄養成分が多く含まれています。残さず食べましょう。
18	木	ごはん		はたはたの から揚げ	たじろ 豚汁 じゃがいもきんぴら		はたはた ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ねぎ いんげん にんじん	えのき だけ だいこん	ごめ じゃがいも むぎ さとう かたくりこ こむぎ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	659 752	30.2 34.0	356 385	2.5 2.9	「はたはた」は鳥取県沖で多く獲れる魚です。生のまま煮物や焼き物などにしてもおいしいですが、多くが干物に加工して売られています。今日ははたはたの一夜干しをから揚げにしました。カラッと揚げているので丸ごと食べられます。よく噛んで食べましょう。
19	金	ひじき ごはん		ちくさや 千草焼き	じゃがいものみそ汁 きりぼしだいこん、ふく、に、切干大根の含め煮	いちご ゼリー	たまご とうふ とり かたくり あぶらあげ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ ひじき	アスパラガス にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	ごめ さとう いちご ジャがいも	サラダあぶら	682 789	27.9 32.0	451 495	3.6 4.4	「千草焼き」の「千草」とは、様々な食材を取り合わせたという意味です。卵に鶏き肉、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、チーズなどを加えオーブンで焼きました。チーズを加えることで、塩味がコクがプラスされます。
22	月	カレーピラフ		ささみの ハーブパン粉 焼き	キャベツのコンソメ煮 かい 海そうサラダ		ウィンナー とり かたくり ハム	ぎゅうにゅう かいそう	ピーマン パプリカ にんじん キャベツ しめじ だいこん きゅうり	たまねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ だいこん きゅうり	ごめ パンこ	サラダあぶら オリーブあぶら	542 609	29.6 32.1	286 305	3.0 3.5	「海そうサラダ」は、おすすめ献立で一番リクエストの多いサラダです。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や血圧を下げたりする働きがあります。おすすめ献立は7月に9年生からスタートする予定です。どんな献立なのか、楽しみですね。
23	火	ごはん		豆腐ハンバーグの おろしソース かけ	いわしのつみれ汁 ごめ、たまご、五目煮豆		とうふ とり かたくり いわし みそ だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	しょうが だいこん えのき だけ ごぼう えだまめ	ごめ さとう かたくりこ		661 768	27.5 32.7	533 607	3.1 3.7	いわしは、とと、り、け、お、多、く、と、れ、る、魚、です。今日は、いわしの「つみれ汁」にしました。いわしのすり身に、しょうが、みそなどを加えたものを、汁に滴み入れることから「つみれ汁」といいます。大根やごぼうなどの野菜も入れ、うまみたっぷりのみそ汁になりました。
24	水	ごはん		あごの あぶら 青じそフライ	たらこ玉汁 たけのこのピリ辛炒め		とびうお たまご きゅう かたくり みそ	ぎゅうにゅう	しそ にら にんじん いんげん	たまねぎ だけ の こ	ごめ パンこ じゃがいも こんにやく さとう かたくりこ こむぎ こ	あぶら ごまあぶら	666 743	31.5 34.2	345 364	2.3 2.7	「あご」とは「とびうお」のことです。とびうおは、数百メートルも海面を飛び、海中では時速70メートルで泳ぐ海のアスリートです。栄養価も高く、たんぱく質やミネラルを多く含むので運動選手にはぴったりの食材です。今日は、青じそを加えた衣でフライにしました。
25	木	えごま 梅ごはん		吉川牛の みそがらめ	たまねぎのみそ汁 じゃがいものシャキシャキサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	うめ たまねぎ きゅうり コーン	ごめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら えごま	679 835	25.8 31.9	373 416	2.6 3.3	今日は「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今日は、「吉川牛」を油で揚げ、藤原みそこうじ店のみそで作ったたれにからめました。今が旬の「たまねぎ」や「じゃがいも」を使った料理と組み合わせました。
26	金	ごはん		はまちの カレー揚げ	たじろ 豚もやしスープ キャベツの塩こうじ炒め		はまち ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし だけ の こ キャベツ たまねぎ	ごめ むぎ こむぎ かたくりこ しおこうじ	あぶら サラダあぶら	670 781	26.7 31.6	271 284	2.2 2.8	「塩こうじ」は、最近人気の調味料で、肉や魚の下味に使うことで、肉を柔らかくしたりうまみを増したりします。そのまま漬込んで焼いたり、から揚げの下味に使ったりします。今日は炒め物の味付けに使いました。
29	月	ごはん		シンジャー コロッケ	カレー らっきょうサラダ		ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく りんご えだまめ あかたまねぎ きゅうり	ごめ むぎ パンこ じゃがいも	あぶら サラダあぶら	747 832	22.7 32.7	297 307	3.0 3.3	今日は、みんなに大人気のカレーです。若桜センターのカレーには、カレーウ以外に梨やりんごのピューレ、ウスターソース、しょうゆなどを入れています。季節によって旬の食材を入れたカレーも登場します。カレーと相性の良い鳥取県の特産品「らっきょう」を使ったサラダと一緒に、残さず食べましょう。
30	火	ごはん		ナチュラル ポークの しょうが炒め	キャベツと油揚げのみそ汁 ひじボテサラダ		ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	もやし しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ドレッシング	632 728	29.0 34	374 403	2.0 2.0	今日は、オンリーBooのナチュラルポークをしょうがと一緒に炒めました。しょうがの辛み成分には、食欲増進、消化促進などの作用があるので、これから暑くなる時期にはぴったりな食材です。給食では県産のしょうがを、いろいろな料理に使用しています。

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

 **かみかみ献立**

 **本字**は若桜町の産物です。