

2021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<br>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<br>豆・豆製品                                   | 野菜・果物<br>海藻・海苔  | 野菜・くだもの・きのこ                      | 米・パン・めん<br>いも・さとう                                           | 油・バター                                     |                        |            |              |            |            |                                                                                                                                              |
| 1  | 火  | ごはん               |    | マスのみそマヨ焼き              | きのこのすまし汁<br>高野とうふの茗め煮            |             | ます<br>かまぼこ<br>とりにく<br>こうやとうふ                       | ぎゅうにゅう          | ねぎ<br>にんじん<br>いんげん               | なめこ<br>えのきだけ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                              | ごめ<br>さとう                                 | ドレッシング<br>サラダあぶら       | 656<br>752 | 33.5<br>38.6 | 324<br>347 | 2.7<br>3.1 | 6月は食育月間です。食べることは生きる上でかせないことで、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  | 水  | 麦ごはん              |    | 鉄分たっぷりドライカレー           | コンソメスープ<br>らっきょうコールスロー           |             | しかにく<br>ハム                                         | ぎゅうにゅう<br>ひじき   | にんじん<br>いんげん<br>チンゲンサイ<br>トマト    | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>しめじ<br>キャベツ<br>コーン<br>きゅうり<br>らっきょう | ごめ<br>おぎ<br>じゃがいも                         | サラダあぶら<br>ドレッシング       | 619<br>717 | 23.2<br>26.4 | 295<br>311 | 2.3<br>3.0 | 今日は若桜町の29工場の豚肉を使ったドライカレーです。低脂肪・高たんぱくで、鉄分の豊富な豚肉は、成長期のみなさんや、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」として豚肉や猪肉を活用することを進めています。                               |
| 3  | 木  | ごはん               |    | 千草焼き                   | 小松菜のみそ汁<br>きりぼしだいこん<br>切干大根の茗め煮  |             | たまご<br>とうふ<br>とりにく<br>あつあげ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>かつおぶし | ぎゅうにゅう<br>チーズ   | アスパラガス<br>にんじん<br>こまつな<br>いんげん   | たまねぎ<br>えのきだけ<br>ほししいたけ<br>きりぼしだいこん                         | ごめ<br>さとう                                 | サラダあぶら                 | 676<br>776 | 28.2<br>32.2 | 481<br>524 | 2.4<br>2.9 | 「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。鶏に鶏ひき肉、アスパラガス、にんじん、たまねぎ、チーズなどを加えオープンで焼きました。チーズを加えることで、塩味やコクがプラスされます。                                       |
| 4  | 金  | ごはん               |    | かみかみ<br>かき揚げ           | ゆばのすまし汁<br>小松菜のアーモンド和え           |             | ちくわ<br>ちりめんじゃこ<br>だいず<br>とうふ<br>ゆば                 | ぎゅうにゅう          | こまつな<br>にんじん<br>ねぎ               | れんこん<br>たまねぎ<br>えのきだけ<br>キャベツ                               | ごめ<br>ごむぎ<br>ごめ<br>ごめ<br>さとう              | あぶら<br>アーモンド           | 648<br>743 | 22.6<br>26.0 | 363<br>396 | 2.1<br>2.4 | 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、れんこん、ちりめんじゃこ、大豆など、よくかむ食材をかき揚げにしました。                        |
| 7  | 月  | 麦ごはん              |    | かみかみ<br>の具             | わかめスープ<br>もやしナムル                 |             | ふたにく<br>ハム<br>みそ                                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ   | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ<br>ほうれんそう | ごぼう<br>だけのこ<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>もやし<br>せんまい                  | ごめ<br>さとう<br>はるさめ<br>おぎ<br>ごんにやく<br>かたくりこ | サラダあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら  | 582<br>672 | 21.4<br>24.4 | 295<br>311 | 2.5<br>3.1 | かみかみ具には、「豚肉」「ごぼう」「たけのこ」「エリンギ」「ごんにやく」など、かみかみ食材を使っています。食材ごとに硬さや食感、味も違います。違いを確認しながら、よくかんで食べましょう。                                                |
| 8  | 火  | たこ枝豆の<br>桜ごはん     |    | はまちの<br>みりん焼き          | たけのことごんにやくのかみかみみそ汁<br>千草和え       |             | たこ<br>はまち<br>あつあげ<br>みそ<br>ハム                      | ぎゅうにゅう          | ねぎ<br>こまつな<br>にんじん               | コーン<br>えだまめ<br>だけのこ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>えのきだけ                | ごめ<br>おぎ<br>ごんにやく                         | ごまあぶら                  | 676<br>781 | 37.5<br>41.7 | 457<br>485 | 3.1<br>3.6 | 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、歯の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回を目標にし、よくかんで食べましょう。今日のかみかみ食材は「たこ」「たけのこ」「小松菜」です。                     |
| 9  | 水  | くきわかめの<br>かみかみごはん |    | カレイの<br>から揚げ           | あごちくわのすまし汁<br>ひじきの炒り煮            |             | カレイ<br>ちくわ<br>とうふ<br>あぶらあげ                         | ぎゅうにゅう<br>ひじき   | ねぎ<br>にんじん                       | たまねぎ<br>えのきだけ<br>れんこん<br>えだまめ                               | ごめ<br>かたくりこ<br>ごむぎ<br>ごめ<br>ごめ<br>ごんにやく   | あぶら<br>サラダあぶら          | 335<br>727 | 28.7<br>31.8 | 353<br>379 | 3.3<br>3.8 | 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、それによる口のトラブルが増えてきています。魚や海苔、野菜などかみごたえのある食品を毎日の食事に取り入れ、かむことを意識して食べるようにしましょう。                                     |
| 10 | 木  | ぜんりゅう<br>全粒粉パン    |    | Tandree<br>チキン         | グリーンポタージュ<br>ごぼうサラダ              |             | とりにく                                               | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト | グリーンピース<br>にんじん                  | たまねぎ<br>エリンギ<br>コーン<br>ごぼう<br>きゅうり                          | パン<br>じゃがいも<br>さとう                        | アーモンド<br>ドレッシング        | 672<br>816 | 27.1<br>32.5 | 360<br>398 | 2.9<br>3.7 | 今日は旬のグリーンピースを使って「グリーンポタージュ」にしました。ポタージュに含まれる乳製品には、丈夫な歯をつくる「カルシウム」が含まれています。「Tandreeチキン」の鶏肉には、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。 |
| 11 | 金  | ごはん               |    | いかフライ<br>らっきょう<br>タルタル | カレースープ<br>ジャーマンポテト               |             | いか<br>とりにく<br>ベーコン                                 | ぎゅうにゅう          | パセリ<br>にんじん<br>チンゲンサイ            | らっきょう<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく                               | ごめ<br>ごむぎ<br>パン<br>マカロニ<br>じゃがいも          | あぶら<br>バター<br>ドレッシング   | 682<br>793 | 22.4<br>25.7 | 369<br>282 | 2.3<br>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。                               |
| 14 | 月  | 麦ごはん              |    | 揚げ餃子                   | マーボー豆腐<br>パンサンスー                 |             | ふたにく<br>とうふ<br>ハム<br>みそ                            | ぎゅうにゅう          | しそ<br>にんじん                       | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>にんにく<br>しょうが<br>きゅうり<br>きくらげ              | ごめ<br>おぎ<br>ごむぎ<br>ごめ<br>ごめ<br>はるさめ       | あぶら<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら | 776<br>872 | 28.4<br>31.4 | 381<br>401 | 2.2<br>2.5 | あお青じそは、梅干しと同じように、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、青じその入った餃子を油で揚げました。青じそのさわやかな風味は食欲アップにつながります。                                                |
| 15 | 火  | ピースごはん            |    | 豚肉の<br>梅しょうが焼き         | とうふのすまし汁<br>きりぼしだいこん<br>切干大根のサラダ |             | ふたにく<br>とうふ<br>かまぼこ                                | ぎゅうにゅう          | グリーンピース<br>ねぎ<br>にんじん            | しょうが<br>のめ<br>たまねぎ<br>えのきだけ<br>キャベツ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり     | ごめ<br>さとう                                 | ドレッシング                 | 645<br>760 | 26.3<br>30.2 | 308<br>328 | 2.9<br>3.7 | 梅干しには、殺菌作用・防腐作用・食欲増進作用などがあり、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。今日は鶏肉を梅ペーストやしょうが、しょうゆで下味をつけ焼きました。旬のグリーンピースを使った「ピースごはん」と組み合わせました。                      |

はるさめ・とうふ・のり・かつおぶし・しょうが

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

て あ いのち  
手を合わせ いろんな命 ありがとう

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<br>その他 | おもとに体をつくる                          |                   | おもとに体の調子を整える             |                                                      | おもとにエネルギーのもとになる                                            |                         | 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                                                         |                         |            |         |          |      |                                                                                                                                               |
|    |    |             |    |                      |                             |             | 魚・肉・たまご<br>豆・豆製品                   | 牛乳・乳製品<br>海藻・海苔   | 野菜・くだもの・きのこ              | 米・パン・めん<br>いも・さとう                                    | 油・バター                                                      |                         |            |         |          |      |                                                                                                                                               |
| 16 | 水  | ごはん         |    | さわらの<br>レモン酢         | えびだんごスープ<br>ハンパンジーサラダ       |             | さわら<br>えび<br>たら<br>とり              | ぎゅうにゅう            | パセリ<br>チンゲンサイ<br>にんじん    | レモン<br>きくらげ<br>だけのこ<br>もやし<br>きゅうり                   | ごめ<br>ごむぎこ<br>かたくりこ<br>さとう                                 | あぶら<br>ドレッシング           | 639        | 28.8    | 294      | 2.4  | さわら とつとりけんおき おおと さかな きょう あ さわら 鯖は、鳥取県沖で多く獲れる魚です。今日は揚げた鯖に、「レモン」や「酢」をつかったたれをかけました。「レモン」に含まれるクエン酸には、体の疲れをとったり、筋肉痛を予防したりする働きがあります。                |
| 17 | 木  | ごはん         |    | いわしの<br>かぼすレモン煮      | 豚汁<br>ごま酢和え                 |             | いわし<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>みそ<br>かまぼこ | ぎゅうにゅう            | にんじん<br>ねぎ               | かぼす<br>レモン<br>だいこん<br>ごぼう<br>キャベツ<br>きゅうり<br>もやし     | ごめ<br>じゃがいも<br>ごんにゃく<br>さとう                                | ごま                      | 648        | 28.9    | 582      | 2.3  | 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て「弱」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 | 金  | ごはん<br>麦ごはん |    | 卵の花<br>コロッケ          | ポークカレー<br>はりはり和え            | 夏みかん<br>ゼリー | ぶたにく<br>おから                        | ぎゅうにゅう            | にんじん                     | たまねぎ<br>にんにく<br>えだまめ<br>たくあん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>りんご  | ごめ<br>ごむぎこ<br>かたくりこ<br>パンこ<br>じゃがいも<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ゼリー | あぶら<br>サラダあぶら           | 733        | 21.6    | 310      | 2.4  | 今日は、4月に行われた「WAKASAプロジェクト」で給食センターの職場体験をした生徒が考えてくれた献立です。テーマは「和風カレーで残菜ゼロ献立」です。残菜を少なくするためにカレーを取り入れ、「卵の花コロッケ」と「はりはり和え」で和風カレー給食にしました。皆さん残さず食べてください。 |
| 22 | 火  | カレーピラフ      |    | ささみの<br>ハーブパン粉<br>焼き | キャベツのコンソメ煮<br>海そうサラダ        |             | ウィンナー<br>とり                        | ぎゅうにゅう<br>かいそう    | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ      | たまねぎ<br>コーン<br>にんにく<br>キャベツ<br>しめじ<br>だいこん<br>きゅうり   | ごめ<br>パンこ                                                  | オリーブあぶら<br>サラダあぶら       | 534        | 28.6    | 286      | 2.9  | 「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 | 水  | ごはん         |    | あげ豆腐の<br>肉あんかけ       | だいこん中華スープ<br>ひじボテサラダ        |             | とうふ<br>ぶたにく<br>ハム                  | ぎゅうにゅう<br>ひじき     | にんじん<br>チンゲンサイ<br>ねぎ     | ほししいたけ<br>しょうが<br>だいこん<br>しめじ<br>だけのこ<br>コーン<br>きゅうり | ごめ<br>かたくりこ<br>さとう<br>じゃがいも                                | あぶら<br>ドレッシング           | 594        | 18.7    | 296      | 2.0  | 「揚げ豆腐」に、豚ひき肉とにんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ、しょうがなどで具だくさんのあんをかけた。「にんじん」や「ほししいたけ」などが苦手な人もいますが、みじん切りにして加えると気にせず食べることができます。ボリュームもアップし、ご飯にもあう「肉あん」です。          |
| 24 | 木  | ごはん         |    | あごの<br>青じそフライ        | にら玉汁<br>たけのこのピリ辛炒め          |             | とびうお<br>たまご<br>みそ<br>きゅうり          | ぎゅうにゅう            | しそ<br>にら<br>にんじん<br>いんげん | たまねぎ<br>たけのこ                                         | ごめ<br>じゃがいも<br>ごんにゃく<br>さとう                                | あぶら<br>ごまあぶら            | 666        | 31.5    | 345      | 2.3  | 「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メートルで泳ぐので「海のアスリート」とも呼ばれています。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の食事に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 | 金  | 梅ちりごはん      |    | 吉川牛の<br>焼き肉          | たまねぎのみそ汁<br>じゃがいものシャキシャキサラダ |             | ぶつにく<br>みそ<br>あぶらあげ<br>とうふ         | ぎゅうにゅう<br>ちりめんじゃこ | ピーマン<br>にんじん<br>ねぎ       | うめ<br>たまねぎ<br>しょうが<br>りんご<br>きゅうり<br>コーン             | ごめ<br>さとう<br>じゃがいも<br>パンこ                                  | サラダあぶら<br>ドレッシング<br>えごま | 628        | 26.0    | 376      | 3.2  | 今日は「イチオシ若桜メシ」です！この日は、若桜町産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」の焼肉です。藤原みそこうじ店のみそで作ったたれで味付けしました。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。                    |
| 28 | 月  | 麦ごはん        |    | 鯉の<br>塩こうじ焼き         | 肉じゃが<br>くきわかめ和え             |             | さけ<br>ぶたにく<br>ちくわ                  | ぎゅうにゅう<br>わかめ     | にんじん                     | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えだまめ                         | ごめ<br>しめじ<br>ごんにゃく<br>じゃがいも                                | サラダあぶら                  | 647        | 28.3    | 307      | 2.0  | 給食センターには、6月から7月頃に若桜町産の新じゃがが、生産者さんから届きます。じゃがいもの主成分は糖質ですが、低カロリーで、ビタミンCを多く含む食品です。今日は肉じゃがにしました。煮物、揚げ物、炒め物などどんな料理にもあう食品です。                         |
| 29 | 火  | ごはん         |    | 豆腐ハンバーグ<br>のあんかけ     | 豚もやしスープ<br>キャベツのピリ辛炒め       |             | とうふ<br>ぶたにく<br>とり                  | ぎゅうにゅう            | ねぎ<br>にんじん<br>にら<br>ピーマン | もやし<br>だけのこ<br>キャベツ<br>たまねぎ                          | ごめ<br>さとう<br>かたくりこ                                         | ごまあぶら                   | 651        | 24.2    | 478      | 2.8  | みそは、昔から健康によいと食べられてきました。たんぱく質を多く含む、麹菌の出す酵素の働きで、大豆より消化のよい食品です。最近では、胃がん予防や老化防止の効果もあると注目されています。今日はキャベツのピリ辛炒めの味付けに使っています。                          |
| 30 | 水  | ごはん         |    | はまちの<br>カレー揚げ        | もずくスープ<br>きゅうり牛肉チャプチェ       |             | はまち<br>かまぼこ<br>きゅうり                | ぎゅうにゅう<br>もずく     | にんじん<br>にら<br>チンゲンサイ     | たまねぎ<br>えのぎ<br>たまねぎ<br>ほししいたけ                        | ごめ<br>はるさめ<br>さとう<br>かたくりこ<br>ごむぎこ                         | あぶら<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら  | 700        | 25.0    | 282      | 2.5  | はまちの切り身、酒、しょうゆ、カレー粉で下味をつけ、小麦粉とかたくり粉をまぶして油で揚げました。カレー粉を下味に付けることで風味が増し、魚が旨手で食べやすくなります。魚だけでなく鶏肉や豚肉でも美味しいです。ぜひ家庭でも作ってみてください。                       |

◇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。