

2022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						
							魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター						
第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群												
1	水	ごはん		わかぢりく 若鶏肉の ハニーマスタード 焼き	マカロニスープ アスパラとベーコンのソテー	あおうめ 青梅ゼ リー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン キャベツ うめ	ごめ ごむぎこ はちみつ じゃがいも マカロニ ゼリー	あぶら	646	23.6	258	2.0	6月は食育月間です。子どもの頃から大人になっても、心も体もいきいきと過ごすために、食は大切な役割をもっています。食事を楽しむこと、栄養バランスのとれた食事を心がけること、感謝の気持ちを持って食べることなど、日ごろの食生活について考えてみましょう。
754	26.9	264	2.4														
2	木	ごはん		さばの香味揚げ	鶏団子のみそ汁 ちきり 干草和え		さば とりにく 豆腐 チキンハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ねぎ ごまつな	しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	702	30.2	373	2.1	「さば」のような背の青い魚に含まれる脂には、脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりする成分が含まれています。今日はさばを揚げて甘辛いたれをからめ、香りのよい青のりとごまをまぶしています。
811	35.3	412	2.3														
3	金	ごはん		ハンバーグ	キャベツのコンソメ煮 ツナサラダ		ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご ベーコン ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん あかピーマン	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ごめ パンこ さとう	あぶら	642	26.4	294	2.3	今日は給食センター手作りのハンバーグです。一つひとつに丸めて焼きました。ひき肉とたまねぎに、大豆やひじきを入れて、かみごたえと栄養価もアップした真だくさんのハンバーグ、よくかんでおいしく食べてください。
735	29.9	306	2.7														
6	月	ごはん		かみかみ かき揚げ	けんちん汁 小松菜のアーモンド和え		ちくわ だいず ちりめんじゃこ 豆腐 とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	れんこん たまねぎ だいこん キャベツ	ごめ ごむぎこ ごめ こんにゃく さといも さとう	あぶら アーモンド	621	16.5	351	2.0	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。この期間中は、むし歯を予防したり、かむ力を鍛えたりする『かみかみ献立』を取り入れ、丈夫な歯をつくる助けをするカルシウムの多い食材を使っています。
711	26.2	376	2.3														
7	火	くきわかめの かみかみ ごはん		ぶたにく 豚肉の みそ炒め	あごちくわのすまし汁 高野豆腐の卵とじ		ぶたにく あごちくわ こうや豆腐 たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ	ねぎ にんじん ごまつな	しょうが にんにく にんにく たまねぎ えのきたけ	ごめ さとう	あぶら	596	29.1	307	2.4	今日の給食に使った「高野豆腐」や「小松菜」は、カルシウムを多く含む食材です。カルシウムは大豆製品や乳製品、骨ごと食べられる魚や小松菜、ほうれん草などの野菜に多く含まれています。いろいろな食べ物を組み合わせることで食べましょう。
690	33.5	325	2.9														
8	水	ごはん		ハタハタの から揚げ	あつあげのみそ汁 キャベツのピリ辛炒め		ハタハタ あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	なめこ だいこん キャベツ たまねぎ	ごめ かたくりこ ごむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	613	24.8	386	1.7	ハタハタのから揚げは、頭も骨も丸ごと食べられる、かみごたえがあって、カルシウムもたっぷりのおかずです。かみごたえのある食品を毎日の食事に取り入れることは、よくかんで食べることに繋がります。意識してかんでみてください。
757	31.5	416	2.4														
9	木	ごはん		て 照り焼きチキン	コーンスープ かみかみチーズサラダ		とりにく ポークハム	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	ごめ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	685	26.5	317	2.3	今日のかみかみ食材は、サラダの「アーモンド」や「キャベツ」です。よくかんで食べることは、歯や口の健康を守るほか、脳の発達を助けたり、食べ物の消化・吸収をよくしたり、食べすぎを防いだりと、体にいい食べ方です。
781	30.0	334	2.4														
10	金	むぎ 麦ごはん		いわしの梅煮	ちくぜんに 筑前煮 きりしだいこん あも もの 切干大根の和え物		いわし とりにく あつあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ただのこ うめ れんこん ごぼう ほしほしだいこん きりしだいこん	ごめ むぎ こんにゃく さといも さとう	あぶら ごまあぶら	623	28.4	418	1.8	6月11日は「入梅」といって、梅の実が黄色く色つき、暦の上では梅雨に入る頃だといわれています。この頃にとれるマイワシのことを「入梅いわし」といい、脂がのっておいしいそうです。今日はいわしを梅干しと煮た「いわしの梅煮」です。
697	30.8	440	1.9														
13	月	ごはん		ホイコーロー	春雨スープ フルーツ杏		ぶたにく 豆腐	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ にんにく たまねぎ ぶなしめじ コーン みかん もも パイン りんご	ごめ はるさめ さとう あんじんとらふ	ごまあぶら	634	21.2	282	1.2	「ホイコーロー」は豚肉とキャベツなどの野菜を炒めて、甘辛く味付けした中華料理です。キャベツは炒め物、サラダ、スープなどいろいろな料理に使える野菜です。6月は給食野菜グループの盛本さんの育てたキャベツを使っています。
733	23.9	296	1.5														
14	火	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	パセリ にんじん チンゲンサイ	らっきょう たまねぎ キャベツ にんにく	ごめ マカロニ ごむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら バター ドレッシング	698	21.3	266	2.2	5月から6月はらっきょうの収穫時期です。らっきょうは、鳥取県の特産品のひとつです。甘酢漬にしたものをそのまま食べても美味しいですが、酸味が苦手な人は、きざ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。
830	25.8	276	3.0														
15	水	ごはん		はまちの みりん焼き	にらと豚肉のみそ汁 ひじきの煮付け		はまち ぶたにく あつあげ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら さやいんげん	キャベツ だいこん	ごめ こんにゃく さとう	あぶら	612	31.9	377	2.0	にらと豚肉は栄養と味の面で相性がよく、豚肉に含まれるビタミンB1の吸収をにらに含まれる成分が助け、体の疲れをとったりスタミナをつけたりするのに役立ちます。今日はにらと豚肉と一緒にみそ汁にしました。
687	34.5	410	2.3														

はさくちのけんこうしゅうかん

◇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。

2022年度

6月予定献立表



今月の給食標語

毎日のおいしい給食 ありがとう



若桜町立学校給食センター

Table with columns for date, day, main dish, side dish, dessert, and nutritional information (Energy, Protein, Calcium, Salt). It lists daily menu items from June 16 to June 30, including items like レーズパン, えごまご飯, 小麦ご飯, 肉じゃが, 吉川牛の焼き肉, マーボー豆腐, かきたま汁, 豚キムチ, カレーピラフ.

イチオシ若桜メシ

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。