

2023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	たん ば 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質							
さかなく 魚・肉・たまご まめ・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 こさかなかい 小魚・海そう	やさしい 野菜・くだもの・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	mg	g				
1	木	ごはん		さけの レモン南蛮	豚汁		さけ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	レモン たまねぎ だいこん ごぼう キャベツ にんにく	こめ こんにゃく さとう こむぎこ	あぶら ごま	572 701	27.6 33.4	351 392	1.6 1.9	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、日ごろの食について考えてみましょう。	
2	金	むぎ 麦ごはん		ぶたにく 豚肉の みそこうじ焼き	わかめスープ チャプチェ		ぶたにく かまぼこ どうふ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	しょうが もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	637 744	26.7 30.9	289 302	2.6 3.1	「チャプチェ」は春雨と肉、野菜などを炒めて合わせた韓国の料理です。春雨が長い食べ物であることから、韓国では、お正月や誕生日、結婚式などお祝いの席で、いいことが長く続くことを願ってふるまわれることの多い料理だそうです。	
5	月	ごはん		かみかみ かき揚げ	きのこのすまし汁 キャベツのみそ炒め		ちくわ ちりめんじゃこ だいず かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ れんこん なめこ えのきたけ キャベツ	こめ こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	573 700	19.8 23.3	291 305	2.2 2.6	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、丈夫な歯をつくる手助けをするカルシウムの多い食材を使っています。意識して食べてくださいね。	
6	火	ごはん		とりにく 鶏肉の みそチーズ焼き	レタスと卵のスープ かみかみサラダ		とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ レタス きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら ドレッシング アーモンド	604 734	23.9 28.1	329 349	2.0 2.4	よくかんで食べると、だ液がよく出ます。だ液は、歯についた食べかすを落としたり、むし歯菌の増殖を抑えたりする働きがあり、歯と口の健康を守ってくれます。今日は、かみごたえのある昆布やアーモンドの入ったサラダをよくかんでみましょう。	
7	水	ごはん		いわしの カリカリフライ	もずく汁 スナッペンどうのごまサラダ	あおうめ 青梅ゼリー	いわし かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ スナッペンどう	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ コーン うめ	こめ こめこ ゼリー	あぶら ごま ドレッシング	641 808	20.3 25.1	358 411	1.9 2.3	いわしのカリカリフライは、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材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つながります。意識してかんでみてくださいね。	
8	木	ごはん		あじと ごぼうの ハンバーグ	こうやどうふ 高野豆腐のみそ汁 こんにゃくの炒め煮		あじ とりにく どうふ こうやどうふ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ざやいんげん	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん	こめ こんにゃく パンこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	563 677	26.7 31.1	363 391	2.3 2.6	あじのすり身に、豆腐、ごぼう、たまねぎを混ぜてハンバーグを作りました。あじや豆腐には丈夫な歯をつくる「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。しっかり食べて丈夫な歯をつくりましょう。	
9	金	じゃこと 小松菜の チャーハン		コーン しゅうまい	はるさめスープ コロコロサラダ		ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく チキンハム だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	しょうが しろねぎ コーン もやし たまねぎ きくらげ きゅうり えだまめ	こめ はるさめ こむぎこ	ごまあぶら ごま	589 678	23.6 27.2	449 507	3.0 3.6	チャーハンに入っている「ちりめんじゃこ」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。毎日の食事に取り入れたいですね。	
12	月	ごはん		さばの ごまみそ煮	けんちん汁 きゅうりの梅和え		さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん うめ	こめ こんにゃく	あぶら ごま	638 703	26.7 28.6	363 374	2.1 2.4	6月は梅の実がとれる時期になります。青梅はシロップや梅酒に、完熟梅は梅干しにして食べられます。梅に含まれるすっぱさの成分には、食欲をだし、夏バテを予防する効果があるそうです。今日はきゅうりの梅和えを食べてみてくださいね。	
13	火	ごはん		あつあ 厚揚げ マーボー	しょうゆラーメン ごま酢和え		ぶたにく あつあげ やきぶた なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しょうが もやし キャベツ	こめ ちゅうかめん さとう	あぶら ごま	677 788	29.3 33.9	404 440	2.9 3.4	厚揚げは、豆腐を厚く切って水切りし、油で揚げたものです。豆腐に比べてくずれにくく、煮物や炒め物などの料理に使いやすい食材です。今日はひき肉と野菜と一緒に炒めて「マーボー厚揚げ」にしました。	
14	水	かやくごはん		この お好み焼き	にくす 肉吸い 小松菜の炊いたん	まんげつ 満月パン	あぶらあげ ちくわ どうふ かつおぶし ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう キャベツ たまねぎ	こめ こんにゃく こむぎこ せんべい	あぶら	594 680	22.5 25.5	371 398	3.2 3.7	今日は「日本全国イッテQ食」、大阪府の献立です。「お好み焼き」は大阪の粉ものの文化の代表です。「肉吸い」は、吉本新喜劇の芸人さんが「肉うどん うどん抜きで」と注文したことから誕生したそうです。日本全国に伝わる料理を楽しみましょう。	

日本全国イッテQ食

◇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。

2023年度

6月予定献立表

今月の給食標語

わかさ若桜メシ

からだ体と町が

まち活性化

かっせいか



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	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 まめ・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	野菜・くだもの・きのこ		こめ 米・パン・めん いも・さとう	あぶら 油・バター						
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群						
15	木	レーズンパン		ハニー マスタード チキン	まめ 豆のポタージュ アスパラベーコンソテー		とりにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん さやいんげん ほうれんそう アスパラガス	レーズン たまねぎ	パン こむぎこ はちみつ じゃがいも	あぶら	(小学校) 642 (中学校) 791	(小学校) 27.0 (中学校) 32.1	(小学校) 684 (中学校) 781	(小学校) 2.6 (中学校) 3.2	豆にはいろいろな種類があり、味も形も様々です。どの豆にも多く含まれている成分が「食物繊維」で、おなかの調子をよくしたり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。今日は白いんげん豆をすりつぶしてポタージュにしました。	
16	金	ごはん		かぼちゃ コロッケ	ポークカレー らっきょうコールスロー		ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン なし らっきょう きゅうり	こめ パンこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	706 882	18.3 21.6	268 279	2.1 2.5	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、甘酢漬けにして食べられます。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。	
20	火	ごはん		あごフライ	とうにゅう 豆乳みそ汁 じゃがいものそぼろ煮	メロン	とびうお ぶたにく とうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えだまめ メロン	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ パンこ さとう	あぶら	676 750	30.2 32.6	281 290	1.7 2.0	毎月19日は「食育の日」です。旬の魚の「あご」を使ったフライや、味工房さんの豆乳を使った「豆乳みそ汁」、学校給食グループの盛本さんのたまねぎ、キャベツ、旬の果物メロンなど、鳥取県や若桜町でとれた旬の食材を味わいましょう。	
21	水	げんまい 玄米ごはん		ぶたにく 豚肉の しょうが炒め	あじのつみれ汁 さんしょくあ 三色和え		ぶたにく あじ とうふ ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが えのきたけ もやし	こめ げんまい さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	604 690	31.3 35.3	312 329	2.2 2.6	「つみれ」は、魚のすり身に、しょうが、みそなどを混ぜ、団子のように丸くして汁に摘み入れることから「つみれ」といわれるようになりました。あじやいわし、あごなど季節ごとの魚で作られ、旬の魚を味わうことのできる料理のひとつです。	
22	木	ごはん		ちくわの ツナマヨ焼き	マカロニスープ スティックサラダ		ちくわ まぐろ(ツナ) チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン きゅうり だいこん えだまめ	こめ マカロニ じゃがいも	ドレッシング	587 667	21.9 24.1	289 298	2.5 3.0	スティックサラダは、野菜を大きめに切って作ったサラダです。食材を大きめに切ると、食べるときに自然とかむ回数が増えてよくかむことができます。よくかんで食べると、食材や料理の味もよくわかり、よりおいしく食べられます。	
23	金	ごはん		とり 鶏のから揚げ	ゆば 湯葉のスープ たけのこの中華炒め		とりにく ゆば かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ピーマン パプリカ	たまねぎ ただけのこ にんにく しょうが	こめ かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら ごまあぶら	642 739	25.2 28.7	294 307	2.4 2.9	「湯葉」は大豆からできる食べ物で、豆乳を加熱し、表面にできる薄い膜をすくい上げたものです。大豆のたんぱく質や脂質が凝縮して固まり、湯葉ができます。給食では鳥取県産の大豆を使って作られた湯葉を使っています。	
26	月	ごはん		よしかわさんわぎゅう 吉川産和牛の サイコロ ステーキ	オニオンコンソメスープ えごまドレッシングサラダ		ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく ズッキーニ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう はちみつ	えごま えごまあぶら	601 690	24.0 27.4	288 302	2.1 2.4	今日は「イチョシ若桜メシ」です！「吉川産和牛」のサイコロステーキに、「えごま油」を使ったドレッシングのサラダ、若桜町産の旬のたまねぎ、ズッキーニを使ったスープです。今月も若桜のおいしい食材を食べ、知ってくださいね。	
27	火	ごはん		さきゅう 砂丘らっきょう の そぼろ炒め	とうふ 豆腐ちくわのすまし汁 キャベツの塩昆布和え		ぶたにく とうふちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	ねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー	らっきょう たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく しょうが	こめ さとう	ごまあぶら	581 666	22.6 25.5	287 300	2.2 2.6	豆腐ちくわは鳥取県東部の特産品のひとつで、魚のすり身と豆腐を混ぜて作られます。豆腐を混ぜて作るちくわはめずらしく、全国でも鳥取県でしか作られていないそうです。やわらかい食感とあっさりとした味が特徴です。	
28	水	ごはん		いわしの 煮付け	じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ごもく 五目きんぴら		いわし かつおがし あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ ごぼう	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	ごまあぶら ごま	648 725	23.6 25.6	419 434	2.2 2.5	よくかんで食べると、あごを丈夫にしたり、むし歯を予防したりするなど、よいことがたくさんあります。毎月8(歯)のつく日は、かむことを意識できるように「かみかみ献立」にしています。今日は柔らかく煮たいわしの骨もよくかんで食べましょう。	
29	木	むぎ 麦ごはん		ぶた 豚キムチ	たまご トマトと卵のスープ あんりん 杏仁フルーツ		ぶたにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ トマト	キャベツ はくさいキムチ たまねぎ みかん パイン もも	こめ むぎ かたくりこ さとう あんにとどうふ	ごまあぶら ごま	613 718	23.4 26.8	365 393	2.1 2.4	豚キムチに使う豚肉には、ビタミンB1という栄養素が多く含まれ、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。暑くなってくると汗をかき、体からビタミンが失われて体がだるくなりがちです。食べて元気にすごしましょう。	
30	金	ごはん		かつおの から揚げ	にく 肉じゃが わかめの酢の物		かつお ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ もやし えだまめ	こめ じゃがいも かたくりこ こんにゃく さとう	あぶら	622 750	31.2 36.6	300 315	2.1 2.5	春から初夏に収穫されるじゃがいもを「新じゃがいも」とよび、水分が多く、皮がうすいのが特徴です。県内でも新じゃがいもがとれる時期になりました。今日は日本の定番じゃがいも料理「肉じゃが」で味わってみてください。	

◇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。