

2024年度

6月予定献立表



今月のめあて

よくかんで食べよう



若校町立学校給食センター

歯と口のけんこうしゅうかん

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		炭水化物	脂質					
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
3	月	ご飯		スタミナ納豆	かまぼこのすまし汁 キャベツのツナ和え		とりにく なっとう かまぼこ まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし	ごめ さとう	ごまあがら ごま	573 (中学校)	25.6 (中学校)	289 (中学校)	2.0 (中学校)	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。
4	火	菜めし		あじの 開き揚げ	豚汁 ひじきの煮付け		あじ ぶたにく どうふ さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	あおな にんじん こまつな さやいんげん	だいこん たまねぎ	ごめ にんにゃく さとう	あがら	613 (中学校)	26.8 (中学校)	347 (中学校)	2.9 (中学校)	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。意識して食べてみてくださいね。
5	水	麦ご飯		鉄分たっぷり ドライカレー	コンソメスープ アスパラガスサラダ	あおうめ 青梅ゼリー	しかにく ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん アスパラガス	たまねぎ しょうが にんにく しめじ スネーク キャベツ コーン うめ	ごめ むぎ じゃがいも ゼリー	あがら ドレッシング	635 (中学校)	24.2 (中学校)	282 (中学校)	2.6 (中学校)	鉄分たっぷりドライカレーには、鉄分が豊富な鹿肉と牛肉を使っています。鉄分は 血液の成分の材料となり、全身へ酸素を運んだり、貧血を予防したりするのに役立ち ます。成長期や、スポーツをする人に特に必要となる栄養素のひとつです。
6	木	ご飯		鮭団子の 甘酢がらめ	ワンタンスープ スティック野菜サラダ		さけだんご ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ さけだんご ちりめん きゅうり だいこん	ごめ さとう かたくりこ ワンタン	あがら	562 (中学校)	21.1 (中学校)	503 (中学校)	2.3 (中学校)	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 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、よくかんで食べられるように、サラダの野菜を大きめに切って作りました。
7	金	ご飯		手作り メンチカツ	じゃがいもとたまねぎの みそ汁 小松菜の炒め物		ぶたにく ぎゅうにく どうにゅう あがらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	ごめ こむぎこ パンこ かたくりこ じゃがいも	あがら	707 (中学校)	23.3 (中学校)	324 (中学校)	2.0 (中学校)	今日の炒め物に入っている緑色の野菜「小松菜」には、カルシウムが多く含まれてい ます。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるのに役立つ栄養素で、乳製品や大豆製品、 小魚などにも多く含まれます。毎日の食事に意識して取り入れるといいですね。
10	月	うめ 梅ご飯		豚肉の みそこうじ 焼き	あごちくわのすまし汁 高野豆腐の卵とじ	こぎな 小魚	ぶたにく あごちくわ こうやどうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ こぎな(いわし)	ねぎ にんじん ほうれんどう	しょうが たまねぎ えのきたけ うめ	ごめ さとう	あがら	651 (中学校)	30.9 (中学校)	387 (中学校)	3.1 (中学校)	6月10日は「入梅」といって、梅の実が黄色く色づき、暦の上では梅雨に入ることだ といわれています。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。今日はご飯に梅を混ぜこみました。
11	火	ご飯		かつおの 磯揚げ	キャベツと厚揚げのみそ汁 わかめの酢の物		かつお あつあげ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ きゅうり	ごめ かたくりこ さとう ばるさめ	あがら	615 (中学校)	28.5 (中学校)	324 (中学校)	2.0 (中学校)	かつおは、春から初夏は「初がつお」、秋は「戻りがつお」と呼ばれ、1年に2回の旬が ある魚です。貧血を予防する鉄やビタミン類、体をつくるたんぱく質などの栄養素が 多く含まれています。今日はかつおを揚げて、香りのよい青のりをからめました。
12	水	たまご チャーハン		しゅうまい	サンマーメン じゃこサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しろねぎ たまねぎ もやし きくらげ たけのこ キャベツ きゅうり	ごめ こむぎこ ちゅうかめん さとう かたくりこ	ごまあがら	631 (中学校)	23.4 (中学校)	320 (中学校)	2.8 (中学校)	「日本全国イッテQ食」の日は、日本各地の料理や食材を給食で紹介します。今日は 神奈川県のご当地です。「サンマーメン」は、シャキシャキとした食感の野菜や肉を麺の 上に乗せた、神奈川県のご当地ラーメンです。特産品として有名なのはしらすやちり めんじゃこで、今日はサラダに入れています。
13	木	ぜんりゅうあん 全粒粉 パン		とりにく 鶏肉の マーマレード 焼き	じゃがいものポタージュ 大豆のトマト煮		とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	パン マーマレード じゃがいも しろいんげんまめ さとう	あがら	614 (中学校)	27.9 (中学校)	309 (中学校)	3.3 (中学校)	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。今日は大豆をたっぷり使ってトマト煮にしました。
14	金	ご飯		さばの しょうが煮	もずく汁 千草和え		さば かまぼこ チキンハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ ほうれんどう	しょうが たまねぎ もやし	ごめ さとう	ごまあがら	558 (中学校)	24.3 (中学校)	269 (中学校)	2.0 (中学校)	魚は骨があるから苦手、という人もいるかもしれませんが、何回も魚を食べることに よって、骨をよけたり魚を食べたりすることに慣れてきます。鳥取県はおいしい魚が たくさんとれ、今日のさばも鳥取県でとれたものです。いろいろな魚をおいしく食べ られるようになるといいですね。
													641 (中学校)	28.1 (中学校)	278 (中学校)	2.3 (中学校)	

◇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



太字は若校町の産物です。

2024年度

6月予定献立表

今月の旬の食材

うめ

たまねぎ

じゃがいも

アスパラガス

ズッキーニ

らっきょう

とびうお(あご)



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
							たんばく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
							魚・肉・たまご 豆・大豆製品	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	あがら 油・バター					
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群					
18	火	ごはん		とりにく 鶏肉の レモンソース	米粉マカロニのスープ ごぼうサラダ		とりにく まぐろ(ツナ)	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ レモン	こめ こめこマカロニ じゃがいも かたくりこ さとう	あがら ドレッシング	(小学校) 651	(小学校) 24.4	(小学校) 273	(小学校) 2.1	8のつく日は「かみかみ献立」、今日はかみごたえのあるごぼうのサラダです。よくかんで食べるためには、意識してかむだけでなく、かみごたえのある食材を取り入れ たり、食材を大きく切って調理したりすることも効果的です。よくかんで食べましょ う。
												(中学校) 752	(中学校) 28.0	(中学校) 282	(中学校) 2.5		
19	水	ごはん		あごの らっきょう南蛮	たまねぎのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮	メロン	とびうお どうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	らっきょう たまねぎ えだまめ メロン	こめ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく	あがら	637	25.4	297	2.1	毎月19日は「食育の日」です。今日は旬の魚、野菜、果物をたっぷり使った献立に しています。「あご」「とびうお」のことで、6月から7月ごろに多くとれる魚です。あご にかけのタレに使った「らっきょう」も今が収穫 時期の食材で、鳥取県の特産品のひ とつです。鳥取県や若桜町でとれた旬の食材を味わいましょう。
												761	34.0	313	2.6		
20	木	むぎ 麦ごはん		あつあ 厚揚げ マーボー	たまごスープ バンバンジーサラダ		あつあげ ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	しょうが たまねぎ コーン ぎゅうり もやし	こめ むぎ さとう かたくりこ	あがら ごまあがら ごま	620	26.0	368	2.4	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。
												719	30.0	396	2.8		
21	金	ごはん		さわらの みそマヨ焼き	とうふ 豆腐のすまし汁 はるさめ 春雨のそぼろ炒め		さわら どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん にら	たまねぎ しめじ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ	ノンエッグ マヨネーズ あがら ごまあがら	615	25.8	295	2.2	給食で使うみそは、藤原みそこうじ店のみそを使っています。みそは、蒸した大豆に 塩とこうじを加えて混ぜ、発酵させた調味料で、みそ汁はもちろん、いろいろな料理 の味付けにも使っています。今日はみそとマヨネーズを混ぜて、さわらにまがして焼 きました。
												707	29.9	309	2.6		
24	月	ごはん		やさい 野菜の かき揚げ	おやこどんぶり 親子丼 キャベツの塩こんぶ和え		ちくわ とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう ズッキーニ キャベツ	こめ こむぎこ こめこ かたくりこ さとう	あがら ごまあがら	640	24.2	320	2.2	今日の野菜のかき揚げには、給食 野菜グループのたまねぎやズッキーニを使っ ています。ズッキーニはかぼちゃの仲間の野菜で、細長い形をしていて、皮が緑色や黄 色のものがあります。ヨーロッパで人気の野菜ですが、最近では日本でもよく作られる ようになっています。
												740	28.2	339	2.7		
25	火	アスパラ カレーピラフ		さけ 鮭の ハーブパン粉 焼き	レタスとベーコンのスープ フルーツポンチ		とりにく さけ ベーコン	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん	たまねぎ にんにく レタス コーン えのきたけ みかん パイン もも	こめ パンこ ゼリー	あがら	603	24.6	286	2.3	レタスはサラダのイメージが強い野菜ですが、炒め物やスープなど、加熱調理もお すすめです。加熱すると甘みが増し、かさが減ってたくさん食べられ、食物 繊維を たっぷりとることができます。今日はスープでたっぷり食べましょう。
												702	28.7	298	2.8		
26	水	ごはん		ナチュラル ポークの みそがらめ	たまねぎのすまし汁 えごまのプチプチ マカロニサラダ		ぶたにく どうふ どうふちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ぎゅうり	こめ かたくりこ さとう マカロニ こんにゃく	あがら アーモンド えごま ノンエッグ マヨネーズ	745	26.6	292	2.1	今日は「イチオン若桜メシ」です！ オンリーBooのナチュラルポークを揚げて、藤原 みそこうじ店のみそで味付けしました。マカロニサラダにはプチプチした食感が特徴 のえごまを合わせています。旬のたまねぎを使ったすまし汁など、今日は若桜のおい しい食材を食べて、知ってくださいね。
												862	37.1	305	2.4		
27	木	ごはん		ごもくたまご 五目卵焼き	にく 肉じゃが きんぴらごぼう		たまご どうふ チキンハム ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ えだまめ ごぼう たけのこ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あがら ごまあがら ごま	652	26.0	323	2.2	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。
												752	29.8	342	2.6		
28	金	ごはん		がた 豚キムチ	くきわかめスープ きりぼしだいこん 切干大根のナムル		ぶたにく どうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ はくさいキムチ もやし たまねぎ ぎゅうり きりぼしだいこん	こめ かたくりこ さとう	ごまあがら ごま	563	22.5	342	2.2	切干大根は、大根を切って乾燥させた、日本に昔から伝わる保存食のひとつです。 乾燥させることで、長く保存でき、甘みや栄養価がアップします。貧血を予防する鉄、 丈夫な骨や歯をつくるカルシウムなど、成長期の小中学生には欠かせない栄養素が 多く含まれています。
												645	25.6	364	2.6		

◇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。