

令和6年度 6月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきてきましょう。

料 理 名				食べ物のほたらき・6つの基礎食品群							献立からの メッセージ	
日	曜	主 食	牛 乳	副 食 デザート	主に体を作る もとなる食品（赤）		主に体の調子を整える もとなる食品（緑）		主にエネルギーの もとなる食品（黄）			
					第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
3	月	ごはん	○	あんかけとうふ おかかあえ もずくスープ ふりかけ	とうふ かまぼこ かつおぶし	牛乳 もずく	青ねぎ にんじん 小松菜	きゃべつ たけのこ もやし	米 さとう でんぶ	油 ごま	6月は「食育月間」です。給食をはじめとする日々の食事を通して食に関する経験や知識を広げ、健康の保持増進や望ましい食習慣を身に付けていきましょう。	
4	火	ごはん	○	おきぶりのてりやき かみかみサラダ きぬさやのみそ汁	おきぶり ひよこ豆 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	フロッコリー にんじん きぬさや	きゃべつ たまねぎ だいこん ごぼう	米	ドレッシング	6/4～10は「歯と口の健康週間」です。今日の給食にはごぼうやきぬさやなど、かみかみえのある食材を使用しました。かむことを意識して食べましょう。	
5	水	小型 米粉 パン	○	かぼちゃコロッケ あじさいゼリー 肉うどん	牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ 白ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう もも みかん	米 うどん パン粉 さとう ゼリー ナタデココ	油	食育月間である6月は、好き嫌いをなく食べる、食のお手伝いをするなど、食事に関わる目標を立ててみませんか？小さなことでも、まずは行動してみましょう。	
6	木	ごはん	○	さばのねぎしお焼き ながいもサラダ にらたま汁	さば ちくわ とり肉 とうふ たまご	牛乳	青ねぎ にんじん にら	たまねぎ きゅうり しめじ レモン	米 長いも さとう でんぶ	ごま油 マヨネーズ	6月は「牛乳月間」でもあります。牛乳と身長が伸びることとの関係は証明されていますが、成長期に骨の材料となるカルシウムをとることは大切です。	
7	金	ごはん	○	肉だんごのすぶた風 ワントンスープ メロン	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	青ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ だいこん たけのこ しいたけ れんこん きくらげ メロン	米 ワントン さとう	ごま油	メロンは「食パライス鳥取県」を代表する食べ物の1つです。6月は、旬を迎えたメロンが給食に度々登場します。品種ごとの味わいを楽しんでください。	
10	月	ごはん	○	はるまき らっきょうサラダ たんたんスープ	ちくわ ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん フロッコリー にら	きゃべつ たけのこ えのきたけ もやし たまねぎ たけのこ きゅうり らっきょう	米 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	生え変わったばかりの永久歯はまだ弱く、虫歯になりやすいといわれています。歯の健康のために、好き嫌いをなく栄養バランスに気を付けて食べましょう。	
11	火	ごはん	○	さわらと玉ねぎの照りやき たけのこのそぼろ煮 とうふと生わかめのみそ汁 ミニトマト	さわら とり肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ 小松菜 ミニトマト	たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが	米 さとう でんぶ	油 ごま油	中学校2年生が1年生の時に、家庭科の学習において、6つの基礎食品群が揃うよう考えた献立を給食として再現しました。今日は東伯中学校の代表献立です！	
12	水	小型 コッパ パン	○	おからコロッケ カクテルメロン スパゲティナポリタン	ウインナー おから ぶた肉	牛乳 ひじき	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく ごぼう なす メロン レーズン	小麦粉 じゃがいも スパゲティ ゼリー	油 オリーブ油	気候変動に対する身近な対策の1つに「地元とでれたものを意識して食べる」ところがあります。給食では、町内・県内産の食材を積極的に活用しています。	
13	木	ごはん	○	ぶたのしょうが焼き 青菜と卵のいためもの 具たぶひのみそ汁	ぶた肉 たまご ベーコン 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	だいこん きゃべつ にんにく しょうが しめじ	米 さといも さとう	油	中学校2年生が1年生の時に、家庭科の学習において、6つの基礎食品群が揃うよう考えた献立を給食として再現しました。今日は赤碓中学校の代表献立です！	
14	金	しょう のけ ごはん	○	（ごはんの具） 肉じゃが メロン	ひらてん あごちくわ とり肉 ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん インゲン	たまねぎ ごぼう こんにゃく しいたけ メロン	米 じゃがいも さとう	油	「しょうのけごはん」とは、醤油風味の炊き込み、または混ぜ込みごはんのこと입니다。この呼び名は県内でも中部独特のよう、郷土料理ともいえます。	
17	月	ごはん	○	はまのちのムニエル れんこんのきんぴら くろものかきたまスープ 一食こんぶめ	はまのち ひらてん ぶた肉 たまご 大豆 ハム	牛乳 くろも こんぶ	にんじん ちんげんさい	たまねぎ れんこん こんにゃく パセリ えだまめ	米 さとう でんぶ	ごま油 オリーブ油	★6/17～21は食育月間献立★ 「まごはやさしいウィーク」	
18	火	ごはん	○	てつカルなっとう くきわかめあえ グランサーモンのじゃぶ汁	さけ なっとう 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ 小魚	にんじん 青ねぎ ほうれんそう にら	たまねぎ だいこん きゃべつ こんにゃく	米 さとう	ごま	「まごはやさしい」とは、日本食の伝統的な食材7品目の頭文字をとった合言葉です。不足しがちな栄養素がしっかりとれるよう、今週の給食は「まごはやさしい」食材を多く使用しています。日本食の素晴らしさを見直してみませんか？	
19	水	アップル パン	○	ちくわのいそべあげ 紫たまねぎとイカのマリネ まめまめシチュー	ちくわ イカ ベーコン 大豆	牛乳 わかめ 青のり	フロッコリー にんじん グリーンピース	たまねぎ らっきょう とうもろこし りんご レモン	小麦粉 じゃがいも 白いんげん豆	油 オリーブ油	「ま」＝豆類 「ご」＝ごまなどの種実類	
20	木	ごはん	○	とりのチーズパン粉焼き こうやとうふのふくめ煮 あごのつみれ汁	あご とうふちくわ とり肉 みそ こうやとうふ	牛乳 チーズ	にんじん 青ねぎ 小松菜	たまねぎ きゃべつ しょうが	米 じゃがいも パン粉 さとう でんぶ	マヨネーズ	「は（わ）」＝わかめなどの海藻類 「や」＝野菜類	
21	金	麦 ごはん	○	いわしフライ きりほしわかめ きのこやさいのカレー	いわし ツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり しめじ エリンギ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう パン粉	油 ごま油 ごま	「さ」＝魚をはじめとする魚介類 「し」＝しいたけなどのきのこ類 「い」＝いも類	
24	月	ごはん	○	しゅうまい チンジャオロース はるさめスープ	牛肉 ぶた肉 タラ とうふ	牛乳	にんじん にら ピーマン	きゃべつ たけのこ にんにく たまねぎ とうもろこし えのきたけ しょうが	米 はるさめ さとう 小麦粉 でんぶ	ごま油	ピーマン独特の苦みは、虫や鳥に食べられないよう身を守る自然の仕組みといわれています。苦味が苦手な人も食べやすいよう、チンジャオロースにしました。	
25	火	ごはん	○	あごのかばやき ひじきのいり煮 かぼちゃのごまみそ汁	あご 油あげ 豆乳 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ かぼちゃ	たまねぎ こんにゃく まいたけ れんこん しょうが	米 小麦粉 でんぶ さとう	油 ごま油 ごま	琴浦町を代表する夏の魚「あご」。「あご」が落ちるほどおいしい！ことが呼び名の由来です。からあげにしたあごに、甘いタレをかけてかばやきにしました。	
26	水	小型 コッパ パン	○	きゃべつメンチ すいかあん にん トマたまカレーうどん	とり肉 ぶた肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん ちんげんさい トマト	たまねぎ きゃべつ しょうが すいか	小麦粉 うどん ゼリー	油	給食は学年に合わせた平均量を提供していますが、食べる量には個人差があります。各自が事前に食べられる量に調整することで、食品ロスを削減しましょう。	
27	木	ごはん	○	ぶたキムチ ツナポテト 生わかめのすまし汁	ぶた肉 ツナ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ にら	たまねぎ だいこん にんにく きゅうり はくさい とうもろこし	米 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	主食を中心に順序よくおかずを食べ進め、どの料理も同じくらいに食べ終わるのが食事のマナーです。一品ずつ食べるばっかり食べは、直していきましょう。	
28	金	キャ ロット ピラフ	○	大豆とチーズのサラダ 五目煮 すいか	ひらてん 大豆 ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	フロッコリー にんじん インゲン ピーマン	たまねぎ たけのこ こんにゃく しいたけ れんこん えだまめ とうもろこし すいか	米 じゃがいも さとう	マヨネーズ ドレッシング	旬は、出始めの「走り」、本来の旬の「盛り」、終盤の「名残りの」3つの時期に分けられます。旬を迎えた特産品、すいかで鳥取の夏を感じてください。	

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。