



令和7年度 6月分献立予定表

— 中学校 —



*三朝中学校ホームページ「食育」で、
”日々の給食”を発信しています。
給食がご家庭まで届いたらうれしいです！

6/4～6/10

は くち けん こうしゅうかん

歯と口の健康週間

*6月の給食には、かみごたえのある料理や、歯を丈夫にする栄養素を多く含む食べ物を取り入れています！

は くち びょう き ふせ しよく せい かつ

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる



栄養バランスの
良い食事を心がける



食べたらしっかり
歯をみがく



かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。

食事やおやつ後は忘れずに！

丈夫な歯をつくるカルシウムをとろう！

カルシウムを多く含む食べ物



※丈夫な歯をつくるためには、「たんぱく質」「マグネシウム」「リン」「ビタミンD」などの栄養素も必要です。
いろいろな食べ物を組み合わせる食べましょう。



食後のハミガキを忘れずに！



6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

三朝町の学校給食では、6月の食育の日(19日)を含む1週間を三朝町学校給食 食育週間として、「食」を考える取り組みを実施します。
今年度は、鳥取県と三朝町のすばらしい恵みを使った料理や、三朝町と交流のある台湾料理、フランス料理が登場します。



たまねぎ・赤たまねぎ



メロン



らっきょう



神倉大豆



あご(とびうお)

<今月の食育の日献立>
あごのから揚げ

山陰や九州の一部では、「とびうお」のことを「あご」と呼びます。初夏から夏が旬の白身魚で、「あご」が店先に並ぶと、夏が来たことを感じますね。あごは漁期が1か月弱と短いの、今しか食べられないです。鳥取県で水揚げされた「あご」を食べやすいようにから揚げにしました。よくかんで味わって食べてくださいね。



日	曜	献立名				あかの仲間(血や肉・骨をつくる)				みどりの仲間(体の調子をよくする)			きいろの仲間(エネルギーとなる)				家庭で とりたい 食べもの	熱量 Kcal
						1群		2群		3群	4群		5群		6群			
						魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類		
																		たんばく質 g
👤 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」 👤																		
2	月	ご飯	牛乳	豚肉のキムチ炒め きゅうりのナムル 豆腐ボールのスープ		豚肉 鶏肉	豆腐 厚揚げ	牛乳		にんじん 小松菜	白菜キムチ キャベツ きゅうり 大根 もやし 枝豆 コーン		米	春雨	砂糖	ごま油	海藻類 果物類	706 30.5
3	火	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ キャベツのごま酢和え 厚揚げのみそ汁		さば ハム	厚揚げ	牛乳	わかめ	小松菜	キャベツ きゅうり 赤たまねぎ えのきたけ 白ねぎ しょうが		米	でんぶん	砂糖	ごま油	果物類	770 30.1
4	水	ご飯	牛乳	スタミナ納豆 いかときゅうりの酢の物 新じゃがいものみそ汁	あじさい ゼリー	鶏肉 いか	納豆 油揚げ	牛乳	わかめ	にんじん 葉ねぎ 小松菜	にんにく しょうが きゅうり 大根 たまねぎ		米	じゃがいも	砂糖 ゼリー	ごま ごま油		780 32.7
5	木	給食中止（県総体予選）																
6	金																	
すききらいせずたくさんたべてパワーアップ（給食標語）																		
9	月	ご飯	牛乳	ホイコーロー たくあん和え たまねぎとくわかめの中華スープ		豚肉	厚揚げ	牛乳	くきわかめ	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	キャベツ たけのこ もやし たまねぎ たくあん		米		砂糖	ごま油	果物類 いも類	708 29.8
10	火	ご飯	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 五目さんぴら 小松菜のみそ汁		ししゃも 鶏肉	豆腐	牛乳	あおさ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 白ねぎ		米 小麦粉	でんぶん こんにゃく	砂糖	ごま油 ごま油	果物類	725 28.4
11	水	ご飯	牛乳	とうふハンバーグ ひじきサラダ ポークカレー		鶏肉 豚肉	豆腐 おから	牛乳	ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ 枝豆 にんにく しょうが	りんご レモン	米	じゃがいも	砂糖	油		821 29.6
12	木	抹茶あずき パン	牛乳	はちみつチキン ポテトサラダ キャベツとウインナーのスープ		鶏肉 まぐろ ウインナー	あずき	牛乳		にんじん	しょうが きゅうり コーン 赤たまねぎ たまねぎ キャベツ しめじ		パン	じゃがいも	はちみつ	ノンエッグ マヨネーズ	海藻類 果物類	829 31.3
13	金	ご飯	牛乳	いわしのしょうが煮 かおり和え 肉じゃが		いわし 豚肉		牛乳		にんじん さやいんげん 青じそ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しょうが		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油	豆類 海藻類 果物類	744 28.3
6月17日～21日は三朝町学校給食食育週間 「給食で味わおう！三朝・鳥取・台湾・フランスの味」																		
16	月	ご飯	牛乳	砂丘らっきょうのそぼろ炒め ハムと青菜の千草和え とうふちくわのすまし汁		鶏肉 ハム とうふちくわ	豆腐	牛乳		にんじん ほうれん草 小松菜	らっきょう たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ たけのこ 白ねぎ		米		砂糖	ごま油	海藻類 果物類 いも類	704 29.1
17	火	ご飯	牛乳	ジョーロンポー チャオミーフェン（焼きビーフン） ジャングーゼータン（鶏肉と椎茸のスープ）		豚肉 鶏肉	厚揚げ	牛乳		にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ たけのこ 干しいたけ しょうが たまねぎ		米 ビーフン 小麦粉			ごま油	海藻類 果物類 いも類	786 28.2
18	水	ご飯	牛乳	あごのから揚げ 大山ブロッコリーのごま昆布和え 具たくさんみそ汁	 食育の日 メロン	あご 鶏肉		牛乳	昆布	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ 白ねぎ しょうが	メロン	米	でんぶん じゃがいも	油 ごま油	ごま油	豆類	718 31.0
19	木	大山こむぎ コッペパン	牛乳	バスクチキン 野菜のマリナード コンソメスープ		鶏肉 ハム		牛乳		にんじん パプリカ トマト パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり 大根 赤たまねぎ キャベツ		パン	じゃがいも	砂糖	油 オリーブ油	豆類 海藻類 果物類	747 29.1
20	金	ご飯	牛乳	白ねぎオムレツ らっきょうサラダ 三朝神倉大豆入りハヤシライス		卵 鶏肉 豚肉	三朝神倉大豆	牛乳		にんじん トマト	白ねぎ らっきょう キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ		米		砂糖	油	海藻類 果物類 いも類	794 30.4
給食を みんなで食べて 笑顔咲く（給食標語）																		
23	月	ご飯	牛乳	さばの照り焼き 野菜炒め 長いものみそ汁		さば 豚肉	厚揚げ	牛乳		にんじん ピーマン	キャベツ もやし たまねぎ 白ねぎ しょうが		米	長いも	砂糖	油	海藻類 果物類	751 31.8
24	火	ご飯	牛乳	鶏肉の梅みそ焼き 切り干し大根の煮物 もずく汁		鶏肉 豚肉 かまぼこ	豆腐 油揚げ	牛乳	もずく	にんじん さやいんげん 小松菜	切り干し大根 たまねぎ	梅	米		砂糖	油	いも類	725 31.3
25	水	ご飯	牛乳	白身魚フライ ひじきの煮付け かきたま汁		ホキ 鶏肉 卵	豆腐	牛乳	ひじき	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 枝豆 白ねぎ		米 小麦粉 パン粉	こんにゃく	砂糖	油	果物類	717 26.4
26	木	コッペパン	牛乳	チキンのハーブ焼き 大根サラダ 豆乳とコーンのポタージュ		鶏肉 まぐろ ベーコン	豆乳	牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 コーン		パン		砂糖	オリーブ油	果物類 いも類	745 32.3
27	金	ご飯	牛乳	スタミナ炒め バンザンスー ワントンスープ		豚肉	厚揚げ	牛乳	わかめ	にんじん にら チンゲン菜	たまねぎ もやし きゅうり キャベツ		米 ワントン	春雨	砂糖	油 ごま油	果物類	788 29.1
30	月	梅ご飯	牛乳	コロッケ おかか和え 炒り豆腐		鶏肉 かつお節	豆腐	牛乳		にんじん 小松菜 かぼちゃ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ 枝豆	梅	米 小麦粉 パン粉	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油	海藻類	771 27.0