



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちややくよほねになるしょくひん
 緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるしょくひん
 黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月のテーマ: よくかんで食べよう ひ・み・こ・の・は・が・い~ぜ!</p> <p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発達のためには、よくかむことが大切です。そして食べた後はしっかりと歯を磨き、虫歯や歯周病を予防しましょう。今月の給食には大豆、小魚、アーモンド、海藻など、かみごたえのある食材を多く取り入れました。普段から「よくかむ」ことを意識して食べましょう。</p> <p>よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります!</p>				
<p>かみごたえのある食べ物</p> <p>ごぼう、根菜類、にんじん(生)、乾燥物、こんぶ、フランスパン、玄米、ソテーした肉、さけ、わかめ、いり大豆</p> <p>(大きめにカット!)</p>				
<p>①まんの予防 ②かくの発達 ③とばの発音はつきり ④うの発達</p> <p>⑤はの病気を予防 ⑥がんの予防 ⑦いちよう快調 ⑧せんにょくてGO!</p>				
<p>4 カミカミ サラダ、とりにくと、だいずのあげに、ごはん、こまつなとうふのみそしる</p> <p>エネルギー: 小 693 kcal, 中 874 kcal</p>	<p>5 かいそう サラダ、さばの、カレーニエール、ごはん、つぶつぶスープ</p> <p>エネルギー: 小 633 kcal, 中 790 kcal</p>	<p>6 ポテト サラダ、えだまめと、とうふの、メンチカツ、むぎごはん、キムたまスープ</p> <p>エネルギー: 小 647 kcal, 中 834 kcal</p>	<p>7 いそか あえ、さけゆうあん、やき、ごはん、すましじる</p> <p>エネルギー: 小 555 kcal, 中 693 kcal</p>	<p>8 ヨーグルト あえ、こんぶの、いりに、ごはん、ちゅうかだんの、のぐ</p> <p>エネルギー: 小 641 kcal, 中 815 kcal</p>
<p>11 (小)さばのごまみそに、(中)どんちっちあじの、ゆずサラダ、まるごとやき、ごはん、おふのすましじる</p> <p>エネルギー: 小 630 kcal, 中 749 kcal</p>	<p>12 きりぼし、だいこんの、サラダ、ますだどりの、ねぎソース、かけ、ごはん、ミネストローネ</p> <p>エネルギー: 小 749 kcal, 中 937 kcal</p>	<p>13 アーモンド あえ、さごしの、オニオンソース、やき、むぎごはん、コーンの、たまごスープ</p> <p>エネルギー: 小 642 kcal, 中 806 kcal</p>	<p>14 まさごの(小)どんちっちあじの、おから、まるごとやき、(中)さばのごまみそに、サラダ、ごはん、さわにわん</p> <p>エネルギー: 小 671 kcal, 中 849 kcal</p>	<p>15 アムスメロン、ぎゅうにくと、エリンギの、オイスターいため、ごはん、あごだんごの、みそしる</p> <p>エネルギー: 小 624 kcal, 中 782 kcal</p>
<p>18 おかかあえ、ぶたにくとキャベツの、みそいため、ごはん、きのこの、すましじる</p> <p>エネルギー: 小 568 kcal, 中 721 kcal</p>	<p>19 ごぼう サラダ、おさかな、ギョーザ、アセロラゼリー、ごはん、あつあげの、みそしる</p> <p>エネルギー: 小 651 kcal, 中 832 kcal</p>	<p>20 たこときゅうりの、マリネ、アスパラいり、オムレット、むぎごはん、カレースープ</p> <p>エネルギー: 小 614 kcal, 中 794 kcal</p>	<p>21 おまめとポテトの、ハンバーグ、チーズに、トマトソースかけ、ごはん、キャベツの、コンソメ、スープ</p> <p>エネルギー: 小 667 kcal, 中 835 kcal</p>	<p>22 はるさめ、ちくわの、いそべあげ、さらす、わかめ、ごはん、とうふの、ちゅうかじ</p> <p>エネルギー: 小 649 kcal, 中 818 kcal</p>
<p>25 キャベツと、こまつなの、しおこんぶあえ、すぶた、ごはん、あじつみれじる</p> <p>エネルギー: 小 695 kcal, 中 879 kcal</p>	<p>26 なつとうあえ、いかじゃが、おにぎりのり、ゆかりごはん、ごまみそしる</p> <p>エネルギー: 小 603 kcal, 中 760 kcal</p>	<p>27 もやし ナムル、スタミナ、やきにく、むぎごはん、わかめ、スープ</p> <p>エネルギー: 小 161 kcal, 中 778 kcal</p>	<p>28 きりぼしだいこんと、こまつなの、ごまあえ、さけの、うめマヨネーズ、やき、ごはん、じゃがいもの、みそしる</p> <p>エネルギー: 小 601 kcal, 中 752 kcal</p>	<p>29 ひじきの、マリネ、ささみチーズ、フライ、しよくパン、ナポリタン</p> <p>エネルギー: 小 719 kcal, 中 899 kcal</p>
<p>6月は「しまね・ふるさと給食月間」です。</p> <p>☆保小中連携献立...26日(火)☆ 「いかじゃが」です。</p> <p>☆益田の食育の日...15日(金)☆ エリンギ、アムスメロンは益田産です。アムスメロンは約3か月かけて大切に育てられたものです。味わっていただきましょう。</p> <p>益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。 http://www.city.masuda.lg.jp/ 市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」</p> <p>※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。</p>				