



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくや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)・・・ねつやち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>今月の給食のテーマ：よくかんで食べよう</p> <p>6月4日から10日までの間は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。</p> <p>しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後は、丁寧に歯を磨きましょう。寝る前の歯みがきも大切です。</p> <p>また4日には、「カミカミ献立」としてこんにやくやカレイ、小魚などかみこたえのある食べ物を取り入れています。よくかんで食べましょう。</p>		<p>かむことの効果</p> <p>ひ 肥満予防 み 味覚の発達 こ 言葉の発音はっきり ぜ 全力投球 の 脳の発達 い 胃腸快調 が がん予防 は 歯の病気を予防</p> <p>(学校食事研究会「よく噛む」8大効果)</p>		<p>健康な歯と口をつくる食生活のポイント</p> <p>①好き嫌いをせずにバランスよく食べる ②骨や歯のもとになるカルシウムをとる ③食べたらしっかり歯をみがく ④かたい物をよくかんで食べる ⑤時間を決めて食べる</p>	
<p>3</p> <p>はるさめのすのもの ぶたにくのしょうがやき ごはん なめこじる</p>	<p>4 ~カミカミ献立~</p> <p>カミカミサラダ カレーのすがたあげ むぎごはん とうふとわかめのすましじる</p>	<p>5</p> <p>わかめとツナのサラダ とりにくのマーメレードやき むぎごはん ●たまごスープ</p>	<p>6</p> <p>アーモンドあえ さごしのゆうあんやき ごはん こまつなのみそしる</p>	<p>7 ~中学生市総体応援献立~</p> <p>アスパラのサラダ えだまめととうふのミンチカツ ごはん ポークカレー</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 648 kcal 中 823 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 634 kcal 中 790 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 620 kcal 中 773 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 604 kcal 中 758 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 763 kcal 中 981 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの かいそうるい</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ ねぎ ぶたにく にんじん なめこ ポークハム キヤベツ わかめ しょうが とうふ きゅうり みそ コーン</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ ぶたにく にんじん カレー たまねぎ かまぼこ にんじん かまぼこ えのき かまぼこ きゅうり</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ ぶたにく とりにく ツナ キョウリン わかめ たまねぎ ●たまご にんじん わかめ ふとやし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ ぶたにく さごし チキンささみ にんじん あぶらあげ きゅうり みそ コーン こまつな</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ ぶたにく えだまめ ポークハム にんじん チキンハム キヤベツ かつおぶし アスパラガス みそ エリンギ</p>	
<p>10</p> <p>チャプチェ あげぎょうざ ごはん チンゲンサイのスープ</p>	<p>11 ~保小中連携献立~</p> <p>しおこんぶあえ いかじゃが むぎごはん わかめのみそしる</p>	<p>12</p> <p>かいそうサラダ ぶたにくとあつあげのみそいため むぎごはん ●にらたまスープ</p>	<p>13</p> <p>だいたサラダ アジのムニエル ごはん オニオンスープ</p>	<p>14</p> <p>きりぼし だいのちゅうかサラダ ごはん はっぼうさい</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 652 kcal 中 836 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 571 kcal 中 753 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 624 kcal 中 791 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 611 kcal 中 768 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの かいそうるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 667 kcal 中 858 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの だいたせいひん</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ ぶたにく たまねぎ かまぼこ ねぎ とうふ チンゲンサイ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ ぶたにく にんじん こんにやく とうふ えだまめ わかめ あぶら みそ ふとやし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ぶたにく こんにやく みそ たまねぎ ちりめん かまぼこ わかめ きゅうり</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ ぶたにく アジ だいた たまねぎ かつおぶし にんじん チキンウインナー エリンギ バセリ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう きりぼし ぶたにく だいのちゅうか ポークハム キヤベツ にんじん コーン イカ きくらげ えび たまねぎ</p>	
<p>17 ~中(保)小中連携献立~</p> <p>おからサラダ おひたし ごはん さわにわん</p>	<p>18</p> <p>おひたし とりにくのゆずソースかけ むぎごはん しんたまねぎとしんじゃがのみそしる</p>	<p>19</p> <p>ふるさとサラダ さごしのこうそうパンこやき むぎごはん ●とまたまスープ</p>	<p>20 ~益田の食育の日~</p> <p>アムスメロン とうふハンバーグきのこソース ごはん やさいのコンソメスープ</p>	<p>21 ~保小中連携献立~</p> <p>なっとうあえ カリカリうめごはん おふのすましじる</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 686 kcal 中 760 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 678 kcal 中 852 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの やさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 601 kcal 中 752 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 609 kcal 中 753 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 573 kcal 中 781 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの いもるい</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう (小)ゆず ぶたにく (小)さば かまぼこ (小)みそ とりにく (中)アジ おから (中)アジ チキンささみ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ぶたにく たまねぎ こんにやく とうふ えだまめ わかめ あぶら みそ ふとやし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ぶたにく こんにやく みそ たまねぎ ちりめん かまぼこ わかめ きゅうり</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ ぶたにく (小)アジ とりにく エリンギ ぶたにく たまねぎ あつあげ コーン こまつな</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう うめ ぶたにく (小)アジ かまぼこ (中)さば とりにく (中)みそ なっとう にんじん もみり えのき</p>	
<p>24</p> <p>キャベツとかまぼこのあえもの さけのしおこうやき ごはん とりつくねじる</p>	<p>25</p> <p>きりぼしだいこんとあすこのごまあえ むぎごはん ひらつくね だんごじる</p>	<p>26</p> <p>●もやしナムル シイラのユーリンソースかけ むぎごはん ごもくやさいスープ</p>	<p>27</p> <p>フルーツしらたま タコライスのご ごはん ABCスープ</p>	<p>28</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ アジのこうみフライ ロールパン ナポリタン</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 608 kcal 中 766 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの かいそうるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 706 kcal 中 871 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 621 kcal 中 769 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの だいたせいひん</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 703 kcal 中 892 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 627 kcal 中 728 kcal</p> <p>かいていでおぎなたいもの くだもの</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ ぶたにく こまつな かまぼこ にんじん とりにく たまねぎ あぶらあげ ねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ ぶたにく キヤベツ かまぼこ キヤベツ かまぼこ キヤベツ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ぶたにく しょうが チキンささみ たまねぎ かまぼこ にんじん かまぼこ チンゲンサイ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんじん ぶたにく キヤベツ とりにく エリンギ ぶたにく たまねぎ あつあげ コーン こまつな</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう バセリ ぶたにく たまねぎ ポークハム キヤベツ こんにやく エリンギ かまぼこ きゅうり かつおぶし コーン ベーコン にんじん</p>	
<p>●保小中連携献立 ● 益田の食育の日 ● 中学生市総体応援献立 ●</p> <p>「いかじゃが」 「どんちっちアジのまるごと焼き」 どんちっちアジは浜田漁港で水揚げされたアジを使用しています♪</p> <p>●ごはん ●豆腐ハンバーグきのこソース ●野菜のコンソメスープ ●アムスメロン</p> <p>●ごはん ●枝豆と豆腐のミンチカツ ●アスパラのサラダ ●ポークカレー</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、天候等によって変更になる場合があります。</p>					