



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちや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 648 kcal 823 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 634 kcal 790 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 620 kcal 773 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 604 kcal 758 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 763 kcal 981 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの 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 こめ ぶたにく にんじん なめこ さとう ポークハム キヤベツ あぶら わかめ しょうが はるさめ 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 こんにやく こめ むぎ カレー にんじん かたくりこ かまぼこ たまねぎ あぶら とうふ こまつな ごま わかめ えのきたけ 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 ねぎ こめ むぎ とりにく きゅうり マーメレード ツナ コーン わかめ たまねぎ ●たまご にんじん ふとやし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう さごし えのきたけ こめ さごし キヤベツ たまねぎ アーモンド チキンささみ にんじん さとう あぶらあげ きゅうり みそ こん とうふ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ えだまめ ぶたにく にんじん とうふ ポークハム キヤベツ アスパラガス ぶたにく エリンギ</p>	
<p>10</p> <p>チャプチェ あげぎょうざ(小2こ、中3こ) 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 だいのんちゅうかサラダ ごはん はっぼうさい</p> <p>しらはなまめのコロッケ</p>	
<p>エネルギー 652 kcal 836 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 571 kcal 753 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 624 kcal 791 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 611 kcal 768 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの かいそうるい</p>	<p>エネルギー 667 kcal 858 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの だいたせいひん</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ しょうが ぶたにく たまねぎ しょうが かまぼこ ねぎ たら エリンギ とうふ チンゲンサイ たけのこ にんにく かつおぶし にんじん ほうれん草</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ きゅうり こめ イカ にんじん コーン じゃがいも こんぶ こんにやく えのきたけ とうふ えだまめ あぶら わかめ キヤベツ むぎ みそ ふとやし</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが レモンこめ こめ むぎ ぶたにく こんぶ たまねぎ エリンギ あぶら あつあげ かんてん にんじん ふとやし みそ ●たまご ねぎ たら オリーブオイル ちりめん かまぼこ キヤベツ わかめ きゅうり</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ こめ アジ はりねんそう とうふ だいた たまねぎ かつおぶし にんじん あぶら チキンウインナー エリンギ バセリ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう きりぼしだいのん とうふ しらはなまめ ふとやし にんじん チンゲンサイ きゅうり キヤベツ ぶたにく にんじん コーン イカ しょうが きくらげ えび たまねぎ あぶら</p>	
<p>17 ~(中)保小中連携献立~</p> <p>おからサラダ ゆずみそにアジのまるごとやき 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 ~(小)保小中連携献立~</p> <p>なっとうあえ アジのまるごとやき ごはん おふのすましじる</p> <p>(小)どんちっち アジのまるごとやき (中)さばのゆずみそに</p>	
<p>エネルギー 686 kcal 760 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 678 kcal 852 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの やさい</p>	<p>エネルギー 601 kcal 752 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 609 kcal 753 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 573 kcal 781 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの いもるい</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう (小)ゆず しょうが (小)さば チーズ (小)みそ ぶたにく (中)アジ キヤベツ おから コーン チキンささみ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ゆずかじゅう たまねぎ とりにく たまねぎ かたくりこ にんじん にんじん キヌサヤ あぶら こまつな さとう キヤベツ じゃがいも</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ こめ むぎ さごし しょうが たまねぎ チーズ ねぎ ふとやし たけのこ こんぶ かんてん ごま にんじん しょうが チンゲンサイ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん こめ さごし はしいたけ アムスメロン とりにく エリンギ パンこ ぶたにく たまねぎ かたくりこ あつあげ コーン あぶら こまつな</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう うめ ねぎ こめ (小)アジ あぶらあげ (中)ゆず たまねぎ (中)さば わかめ ほうれん草 (中)こめ (中)みそ キヤベツ おわらふ なっとう にんじん もみり えのきたけ</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>きりぼしだいの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 608 kcal 766 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの かいそうるい</p>	<p>エネルギー 706 kcal 871 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 621 kcal 769 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの だいたせいひん</p>	<p>エネルギー 703 kcal 892 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 627 kcal 728 kcal</p> <p>かいておぎなたいもの くだもの</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ こまつな さけ しょうが かつおぶし 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 あすこ こめ むぎ とりにく しょうが たまねぎ ゆずかじゅう ごぼう さとう たいこん ねぎ ごま きりぼしだいのん しらたまち にんじん あおりんごゼリー</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ こめ むぎ さごし しょうが たまねぎ チキンささみ ふとやし たけのこ かんてん ごま ●たまご にんじん チンゲンサイ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんにく ナタデココ こめ ぶたにく キヤベツ たまねぎ チーズ たまねぎ ももかん さとう にんじん パインかん しらたまち えだまめ パナナ マカロニ トマト エリンギ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう バセリ たまねぎ パン スパゲティ アジ トマト あおむす パンこ かたくりこ チンゲンサイ キヤベツ エリンギ こんぶ きゅうり こまつな かつおぶし コーン ベーコン にんじん あぶら</p>	
<p>●(中)保小中連携献立● ●(小)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>益田市立高津中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。  <a href="http://www.city.masuda.lg.jp/">http://www.city.masuda.lg.jp/</a>          市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津中学校給食センター」</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>					