

6がつこんだて



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)・・・からだのちようしをと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
1 のりサラダ すぶた ごはん はるさめスープ エネルギー 小 670 kcal 中 851 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん いか ぶたにく れんこん ちんぽんがい かたくりこ ごま チキンハム さやいんげん あぶら のり ほうれんそう さとう かまぼこ キャベツ ごまあぶら	2 こまつなの しらあえ さわらの なんぶやき むぎごはん さつまじる エネルギー 小 660 kcal 中 829 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが ごぼう ねぎ さわら こまつな ねぎ とりこ にんじん ほうしいたけ みそ にんじん じゃが芋 とうふ たまねぎ あぶら	3 やさいソテー ●トマト オムレツ むぎごはん ラビオリ スープ エネルギー 小 617 kcal 中 778 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ エリンギ こめ むぎ とりこ にんじん パセリ バター ポークウインナー たまねぎ あぶら ぶたにく こまつな こむぎこ ほうしいたけ パンこ	4 かみかみ サラダ ホキの バンバンジー ソースかけ ごはん とうふの ぐずじる エネルギー 小 617 kcal 中 779 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう こねぎ にんじん こめ ホキ しょうが しめじ かたくりこ ちりめんじゃこ キャベツ たけのこ とうふ きゅうり こんにやく さとう かんてん コーン ごまあぶら	5 アムスメロン スタミナどんの ぐ ごはん もずくのみそしる エネルギー 小 608 kcal 中 764 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう にんにく エリンギ こめ ぶたにく もずく しょうが にら あぶら とうふ たまねぎ にんじん かたくりこ みそ ほうしいたけ ねぎ キャベツ パプリカ アムスメロン
8 キャベツの あまずあえ いかじゃが たけのこ ごはん ごまみそしる エネルギー 小 622 kcal 中 788 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ もやし いか にんじん えのきたけ じゃが芋 かまぼこ こんにやく ねぎ さとう あぶらあげ えだまめ たけのこ キャベツ じゃが芋 みそ こまつな	9 ツナサラダ ひらつくねの ソースかけ むぎごはん グリンピースの ポタージュ エネルギー 小 682 kcal 中 863 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ たまねぎ こめ むぎ しょうが グリンピース かたくりこ こむぎこ とりこ にんじん さとう かつおぶし ツナ きゅうり あぶら チキンウインナー もやし じゃが芋 コーン	10 ●さんしよく あえ メンチカツ むぎごはん あごまるの すましじる エネルギー 小 657 kcal 中 822 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ ごぼう こめ むぎ とりこ とびうお ほうしいたけ ねぎ レバー たら キャベツ かたくりこ ●たまご にんじん さとう あぶらあげ えのきたけ こむぎこ わかめ あらめ あぶら	11 やさいの オイスター いため さばの みりんやき ごはん たまねぎの みそしる エネルギー 小 634 kcal 中 823 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう パプリカ にんにく こめ さば しょうが たまねぎ あぶら ぎゅうにゅう にら きぬさや さとう みそ キャベツ にんじん あつあげ たけのこ エリンギ	12 こざかなと チーズの サラダ ガーリック チキン ごはん ミネストローネ エネルギー 小 656 kcal 中 823 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう にんにく えだまめ こめ とりこ パプリカ たまねぎ チーズ ちんぽんがい きゅうり ポークウインナー キャベツ だいたい ほうしいたけ にんじん きんときまめ トマト
15 ほうれんそうの (小)いわしのうめに (中)どんちっち おひたし アジのまるごとやき ごはん じゃがいもの みそしる エネルギー 小 605 kcal 中 715 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ほうれんそう キャベツ こめ (小)いわし にんじん じゃが芋 (中)アジ たまねぎ ねぎ さとう ちくわ (小)しそ かたくりこ あつあげ (小)うめ	16 アムスメロン ふるさと サラダ むぎごはん ハヤシライス エネルギー 小 642 kcal 中 807 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ トマト こめ むぎ チキンハム こまつな たまねぎ あぶら こんにやく にんじん エリンギ かつおぶし パプリカ グリンピース ぎゅうにゅう アムスメロン	17 きりぼし だいこんの ナムル さばの たつたあげ むぎごはん ●とまたま スープ エネルギー 小 676 kcal 中 854 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが きゅうり こめ むぎ さば きりぼしだいこん あぶら ポークウインナー にんじん かたくりこ ●たまご たまねぎ さとう こんにやく トマト ごまあぶら こまつな	18 おからサラダ ハンバーグの ゆずソースかけ ごはん あおなと ベーコンの スープ エネルギー 小 671 kcal 中 812 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ ほうれんそう こめ ぶたにく おから しょうが エリンギ とりこ にんじん さとう ツナ キャベツ チーズ きゅうり ベーコン コーン	19 ビーフンいり (小)どんちっち アジのまるごとやき ごまあえ (中)いわしのうめに ごはん だんごじる エネルギー 小 624 kcal 中 795 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう きゅうり こまつな こめ (小)アジ キャベツ こまつな (中)いわし コーン にんじん わかめ たまねぎ あぶらあげ (中)しそ みそ (中)うめ
22 ブロッコリーと アーモンドの サラダ チーズいり コロッケ しょくパン カレーうどん エネルギー 小 617 kcal 中 799 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ブロッコリー えだまめ しょうパン うどん キャベツ アーモンド にんにく チーズ にんじん あぶら じゃが芋 コーン パンこ こむぎこ しょうが かつおぶし たまねぎ じゃが芋	23 くきわかめの きんぴら さけの うめマヨやき むぎごはん キャベツと あぶらあげの みそしる エネルギー 小 617 kcal 中 776 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう うめ えのきたけ こめ むぎ さけ こまつな こまつな にんじん たまねぎ ごま こんにやく にんじん あぶら キャベツ さとう	24 フルーツ しらたま ●ピビンパの ぐ むぎごはん かんこくふう わかめスープ エネルギー 小 668 kcal 中 848 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たけのこ たまねぎ こめ むぎ ほうしいたけ ほうしいたけ えのきたけ もやし/なら みかんかん ●たまご にんじん ナタデココ みそ にんにく パパイヤ わかめ ほうしいたけ かまぼこ ちんぽんがい パナナ	25 ひじきの わふうサラダ さごしの さいきょうやき ごはん あつあげの すましじる エネルギー 小 611 kcal 中 767 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キヤベツ たまねぎ こめ さごし きゅうり さとう みそ にんじん ひじき しめじ わかめ ねぎ	26 りっちゃんの げんきサラダ あげどりの レモンソースかけ ごはん ABCスープ エネルギー 小 693 kcal 中 869 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう レモン/じゅう しょうが とりこ キャベツ こまつな ポークハム きゅうり たまねぎ こんにやく コーン エリンギ かつおぶし にんじん

今月の献立のテーマ よくかんで食べよう 6月4日~10日「歯と口の健康週間」

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をする、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながります。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。
- よくかんで食べると、消化を助け、栄養の吸収が高まる。
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。
- だ液がたぐり出て、むし歯を予防する。
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。
- 脳が活性化し、精神を安定させる。

●益田の食育の日● ●オリンピック・パラリンピック応援献立● ●保小中連携献立●

16日(火) アムスメロン
 益田市特産のアムスメロンです。

★ピビンパ
 韓国で食べられている料理の1つで、ご飯にナムルや肉などをのせて、トウガラシの入った調味料などよく混ぜて食べます。家庭では、あり合わせのおかずをご飯にのせて、しょうゆやキムチなどで自分の好みの味付けをしていただきます。

★いかじゃが
 いかはかめばかむほど味が旨くなる食べ物です。

★どんちっちアジの丸ごと焼き
 浜田市で水揚げされたマアジです。4月から9月ごろ旬を迎え、脂質が豊富に詰まっています。

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」

※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。