



# 6がつこんだて



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)・・・からだのちようしきとどのえるしょくひん  
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><b>今月の給食のテーマ</b> よくかんで食べよう</p> <p>みなさんは普段からよくかんで食べていますか？6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。普段からよくかんで食べたり、歯みがきをきちんとしたりして丈夫な歯を保ち、いつまでもおいしく食事が食べられるようにしましょう。</p>	<p><b>1</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>ひじきのマリネ ライチゼリー</p> <p>ガーリックチキン みねストローネ</p> <p>むぎごはん</p>	<p><b>2</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>ゆかりあえ むぎごはん</p> <p>シューマイ(小2こ、中3こ) ●おやこどんのぐ</p>	<p><b>3</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>フルーツポンチ ごはん</p> <p>さんまのうめに マーボーあつあげ</p>	<p><b>4</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>～かみかみ献立～</p> <p>カミカミサラダ ごはん</p> <p>しろハタからあげ ごまだれかけ ごじる</p>
<p>エネルギー 小 716 kcal 中 885 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの さかなりようり</p>	<p>エネルギー 小 727 kcal 中 952 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 752 kcal 中 959 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの かいそうりい</p>	<p>エネルギー 小 628 kcal 中 801 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの きのこるい</p>	
<p>赤 しょうが、にんじん、きゅうり、ひじき、チキンハム、ベーコン、こなチーズ</p> <p>緑 キヤベツ、トマト、こまつな、コーン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー</p> <p>黄 こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、ライチゼリー</p>	<p>赤 きゅうり、ちりめん、とりにく</p> <p>緑 キヤベツ、きゅうり、コーン、ほしいたけ、にんじん、たまねぎ</p> <p>黄 こめ、おむぎ、さとう、あぶら、かたくりこ、おむぎ</p>	<p>赤 きゅうり、さんま、ぶたにく、あつあげ、みそ</p> <p>緑 ばいにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほしいたけ</p> <p>黄 こめ、さとう、かたくりこ、だんご、あぶら</p>	<p>赤 きゅうり、ハタハタ、かんとん、ちりめん、あぶらあげ、だいちペースト</p> <p>緑 こんにやく、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん</p> <p>黄 こめ、かたくりこ、パンこ、あぶら、ごま</p>	
<p><b>7</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>はるさめのちゅうかサラダ ごはん</p> <p>シラのユーリンソースかけ とうふとわかめのスープ</p>	<p><b>8</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>アーモンドあえ わかめごはん</p> <p>いかじゃが さつまじる</p>	<p><b>9</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>チーズマヨサラダ むぎごはん</p> <p>●スコッチエッグ カレースープ</p>	<p><b>10</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>きりぼしだいこんのナムル ごはん</p> <p>チャプチェ チンゲンサイのスープ</p>	<p><b>11</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>りっちゃんのげんきサラダ (小)ロールパン (中)しょくパン</p> <p>チーズいりコロッケ ナポリタン</p>
<p>エネルギー 小 613 kcal 中 773 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 621 kcal 中 788 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの だいちせいひん</p>	<p>エネルギー 小 708 kcal 中 872 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの しじつるい</p>	<p>エネルギー 小 639 kcal 中 812 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの さかなりようり</p>	<p>エネルギー 小 649 kcal 中 875 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの くだもの</p>
<p>赤 シラ、チキンハム、かまぼこ、とうふ、わかめ</p> <p>緑 たけのこ、ねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、もやし</p> <p>黄 こめ、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら、ごま、はるさめ、さとう</p>	<p>赤 きゅうり、イカ、ツナ、とりにく、みそ、わかめ</p> <p>緑 にんじん、こんにやく、キノコ、にんじん、きゅうり、コーン</p> <p>黄 こめ、むぎ、じゃがいも、さとう、あぶら、アーモンド</p>	<p>赤 きゅうり、チーズ、とりにく</p> <p>緑 きゅうり、にんじん、ブロッコリー、こまつな</p> <p>黄 こめ、おむぎ、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、あぶら</p>	<p>赤 きゅうり、ぶたにく、チキンハム、とうふ</p> <p>緑 たまねぎ、エリンギ、たけのこ、カラビマン、きゅうり、にんじん、しょうが、チンゲンサイ</p> <p>黄 こめ、かたくりこ、マロニー、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま</p>	<p>赤 きゅうり、チキンハム、こんぶ、かつおぶし、ベーコン、ふんまつだいち</p> <p>緑 キヤベツ、きゅうり、トマト、コーン、にんじん、たまねぎ</p> <p>黄 小:ロールパン、中:しょくパン、あぶら、さとう、こむぎ、スバググティ、こめ、じゃがいも</p>
<p><b>14</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>ゆずドレッシングサラダ ごはん</p> <p>(小)いわしのしょうがに (中)どんちっちあじのしおやき じゃがいものみそしる</p>	<p><b>15</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>キャベツのごまあえ むぎごはん</p> <p>豚肉ときのこのオイスターいため いかだんごのすましじる</p>	<p><b>16</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>いそかあえ むぎごはん</p> <p>カレーのからあげ ●とまたまスープ</p>	<p><b>17</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>アムスメロン ごはん</p> <p>きりぼしだいこんとツナのサラダ ハヤシライス</p>	<p><b>18</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>ふるさとドレッシングサラダ ごはん</p> <p>(小)どんちっちあじのしおやき (中)いわしのしょうがにあつあげとすましじる</p>
<p>エネルギー 小 624 kcal 中 792 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 602 kcal 中 765 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの かいそうりい</p>	<p>エネルギー 小 620 kcal 中 778 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの きのこるい</p>	<p>エネルギー 小 662 kcal 中 836 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの しじつるい</p>	<p>エネルギー 小 644 kcal 中 781 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いもるい</p>
<p>赤 小:いわし、中:アジ、チキンハム、あぶらあげ、とうふ</p> <p>緑 小:しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ</p> <p>黄 こめ、さとう、あぶら、じゃがいも、小:かたくりこ</p>	<p>赤 きゅうり、ぶたにく、しょうが、あぶらあげ、どうふ、イカ、タイ</p> <p>緑 ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、パプリカ、エリンギ</p> <p>黄 こめ、むぎ、かたくりこ、さとう、あぶら、ごま</p>	<p>赤 きゅうり、ちくわ、もみり、ポークウインナー、カレー</p> <p>緑 こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマト</p> <p>黄 こめ、おむぎ、かたくりこ、あぶら、さとう</p>	<p>赤 きゅうり、ツナ、きゅうり</p> <p>緑 小:アムスメロン、たまねぎ、エリンギ、にんじん、きゅうり、アムスメロン、トマト</p> <p>黄 こめ、ごま、さとう、あぶら</p>	<p>赤 きゅうり、小:アジ、中:いわし、チキンハム、こんぶ、かつおぶし</p> <p>緑 中:しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ</p> <p>黄 こめ、かたくりこ、中:さとう、中:かたくりこ</p>
<p><b>21</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>おからサラダ ごはん</p> <p>さばのばいにくソースかけ なめこじる</p>	<p><b>22</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>きゅうりのそくせきづけ むぎごはん</p> <p>スタミナどんのぐ ビーフンスープ</p>	<p><b>23</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>●マカロニサラダ むぎごはん</p> <p>さけのしおこうじやき たまねぎのみそしる</p>	<p><b>24</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>なつとうあえ ごはん</p> <p>とりにくのからあげ ABCスープ</p>	<p><b>25</b> <span style="float:right">牛乳</span></p> <p>くきわかめのきんぴら ごはん</p> <p>さごしのさいきょうやき とうふのすましじる</p>
<p>エネルギー 小 713 kcal 中 896 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 631 kcal 中 834 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの だいちせいひん</p>	<p>エネルギー 小 623 kcal 中 784 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの しじつるい</p>	<p>エネルギー 小 698 kcal 中 878 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの かいそうりい</p>	<p>エネルギー 小 623 kcal 中 783 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いもるい</p>
<p>赤 サバ、おから、ささみ、チーズ、とうふ</p> <p>緑 にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、なめこ</p> <p>黄 こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 きゅうり、ぶたにく、しおこんぶ、かつおぶし、ベーコン、中:チーズ</p> <p>緑 しょうが、にんじん、たまねぎ、パプリカ、エリンギ</p> <p>黄 こめ、ビーフン、むぎ、あぶら、かたくりこ、ごまあぶら、ごま</p>	<p>赤 きゅうり、サケ、ささみ、あぶらあげ、みそ</p> <p>緑 キヤベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな</p> <p>黄 こめ、おむぎ、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 きゅうり、とりにく、なつとう、もみり、ベーコン</p> <p>緑 にんじん、こまつな、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ</p> <p>黄 こめ、ごまあぶら、かたくりこ、あぶら、ごま、マカロニ</p>	<p>赤 きゅうり、とりにく、なつとう、きわかめ、きゅうり、さつまあげ</p> <p>緑 小:しょうが、アジ、中:いわし、チキンハム、こんぶ、かつおぶし</p> <p>黄 こめ、かたくりこ、にんじん、こまつな、あぶら</p>
<p>～オリンピック・パラリンピック応援献立(ブルガリア)～</p> <p><b>28</b> ヨーグルト、ハンバーグ、デミグラスソース、サラダ、ごはん、ポブチョルバ</p>	<p><b>29</b> ブロッコリーのホキとじゃがいものケチャップいため、むぎごはん、キャベツのコンソメスープ</p>	<p><b>30</b> こんにやくサラダ、むぎごはん、●ピビンパのぐ、もずくスープ</p>	<p><b>6月</b>は「しまね・ふるさと給食月間」です</p> <p>島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定めています。小中学生のみなさんが、ふるさとを大切に心や、食に携わる方々への感謝の心が育つようにと、より多くの地元産物を使った給食を食べてもらおうとこの月間があります。ふるさとを愛し、誇りを持ち、心が豊かたたくましく育ってほしいと願いを込めて給食を作ります！</p> <p>6月の給食で使う益田産の食材を紹介します！</p>	
<p>エネルギー 小 687 kcal 中 905 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの さかなりようり</p>	<p>エネルギー 小 667 kcal 中 845 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの きのこるい</p>	<p>エネルギー 小 627 kcal 中 792 kcal</p> <p>かていておぎなたいもの いもるい</p>	<p>赤 きゅうり、チキンハム、ヨーグルト、ベーコン、ぶたにく、とうふ</p> <p>緑 こまつな、パプリカ、コーン、にんじん、たまねぎ</p> <p>黄 こめ、さとう、あぶら、オリーブ油、きゅうり、かたくりこ</p>	
<p>赤 キヤベツ、コーン、パプリカ、ベーコン</p> <p>緑 ホキ、ツナ、ブロッコリー、きゅうり、コーン</p> <p>黄 こめ、ごま、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 きゅうり、ホキ、ツナ、ベーコン</p> <p>緑 たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、こまつな、パプリカ、ブロッコリー、きゅうり、コーン</p> <p>黄 こめ、ごま、じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう</p>	<p>赤 きゅうり、みそ、ツナ、ちりめん</p> <p>緑 にんじん、きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、にら</p> <p>黄 こめ、おむぎ、あぶら</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>	

**オリンピック・パラリンピック応援献立 28日(月)**

今月はブルガリアの料理です！ヨーグルトを使ったドレッシングのサラダに初挑戦します。また、「ポブチョルバ」の「ポブ」は豆、「チョルバ」はスープという意味です。どのような料理か楽しみにしてください。

**リクエスト献立登場！24日(木)**

吉田小学校の4年生、6年生が昨年度の算数の学習の中で給食人気メニューアンケートを行い、4年生が結果をグラフにまとめてプレゼンしてくれました。主菜、副菜、汁物の1位を組み合わせたメニューです。

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。