

# 6がつこんだて

益田の食育  
キャラクター  
まるピー



●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。

食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをとどのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



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 <b>よくかんで食べよう</b></p> <p>よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今月の給食はかみごたえのある食べ物がたくさん出ます。とくによくかんで食べてほしい給食には  をつけています。意識してしっかりかんで食べましょう。</p> <p><b>よくかむこと</b>の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li> 消化吸収を助ける</li> <li> 脳の発達</li> <li> 肥満予防</li> <li> むし歯予防</li> </ul>	<p>1 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 604 kcal (小) / 756 kcal (中)</p>	<p>2 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 642 kcal (小) / 818 kcal (中)</p>	<p>3 ~カミカミ献立~</p> <p>カミカミサラダ あげししゃも(小中2尾)</p> <p>ごはん とりごぼうじる</p> <p>エネルギー 631 kcal (小) / 802 kcal (中)</p>	<p>6 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 643 kcal (小) / 817 kcal (中)</p>	<p>7 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 688 kcal (小) / 872 kcal (中)</p>	<p>8 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 668 kcal (小) / 882 kcal (中)</p>	<p>9 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 625 kcal (小) / 784 kcal (中)</p>	<p>10 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 653 kcal (小) / 830 kcal (中)</p>	<p>13 ~保小中連携献立~</p> <p>なつとうあえ (小)いわしのしょうがに (中)どんちっちあじのしおやき</p> <p>ごはん きのかたつぶりすましじる</p> <p>エネルギー 597 kcal (小) / 756 kcal (中)</p>	<p>14 ~益田の食育の日献立~</p> <p>アムスメロン おからサラダ</p> <p>むぎごはん ハヤシライス</p> <p>エネルギー 696 kcal (小) / 875 kcal (中)</p>	<p>15 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 694 kcal (小) / 869 kcal (中)</p>	<p>16 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 597 kcal (小) / 755 kcal (中)</p>	<p>17 ~保小中連携献立~</p> <p>きりぼしだいのりマヨサラダ (小)どんちっちあじのしおやき (中)いわしのしょうがに</p> <p>ごはん なすとあぶらあげのみそしる</p> <p>エネルギー 664 kcal (小) / 806 kcal (中)</p>	<p>20 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 661 kcal (小) / 833 kcal (中)</p>	<p>21 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 716 kcal (小) / 915 kcal (中)</p>	<p>22 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 764 kcal (中)</p>	<p>23 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 615 kcal (小) / 774 kcal (中)</p>	<p>24 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 693 kcal (小) / 880 kcal (中)</p>	<p>27 ~保小中連携献立~</p> <p>ゆかりあえ いかじゃが</p> <p>ひじきごはん だんごじる</p> <p>エネルギー 614 kcal (小) / 777 kcal (中)</p>	<p>28 ~世界の味めぐり献立(フィリピン)~</p> <p>ナタデココ フルーツ チキンアドボ</p> <p>むぎごはん ニラガンバイ</p> <p>エネルギー 646 kcal (小) / 809 kcal (中)</p>	<p>29 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 620 kcal (小) / 786 kcal (中)</p>	<p>30 ●ちぐさあえ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 633 kcal (小) / 789 kcal (中)</p>	<p><b>世界の味めぐり献立 28日</b></p> <p>○チキンアドボ 鶏肉を甘酸っぱく煮込んだ、代表的な家庭料理です。</p> <p>○ニラガンバイ ニラ(ン)は「煮込み」、バイは「豚肉」という意味で、野菜と豚肉を煮込んだフィリピンのポトフのようなものです。</p> <p>○ナタデココフルーツ ナタデココはフィリピン産の食べ物です。フィリピン産のパナナも入っています。</p>

6月は『しまね・ふるさと給食月間』です!

島根県では、6月・11月を「しまね・ふるさと給食月間」としています。今月は島根県や益田市でとれた食材をより多く使って給食を作ります。みなさんが、給食を通じて島根県や益田市に関心をもち、ふるさとを大切にしたい気持ちや食に携わる方々へ感謝する心を育ててほしいです。

美味しさを認めてあげよう! 美味しさを認めることは、農産物を作る人が、食べ物への安全や環境を守ることに気を配り、より良い生産を行っている証です。

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。  
\*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。

