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)・・・からだのちょ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

●じるしは師が入っています。 で触ってある食品は師・師由来成分を含みます。

火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 牛乳 牛 乳 ~カミカミ献立~ 2 今月の給後のテーマ よくかんで食べよう あげししゃも (とりにくの) カミカミサラダ ポテトサラダ ●ちぐさあえ キーマカレ (小中2尾) しおこうじやき 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 一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 (1.2年) 50g ごはん むぎごはん わかめス-とりごぼうじる ABCス-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山 3~6年、職) 709 (中学) 100g ます。とくによくかんで食べてほしい給食には、そのけています。意識 かていでおぎないたいも かていでおぎないたいもの 631 kcal 604 kcal 642 kcal してしっかりかんで食べましょう。 きのこるい さかなりょうり いもるい 756 kcal 802 kcal 818 kcal 中 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう よくかむこと とりにく ぶたにく しょうが にんじん きゅうり ごぼう かたくりこ にんじん ねぎ じゃがいも ししゃも ごまあぶら たまねぎ こまつな マカロニ かんてん コーン こんにゃく あぶら かつおぶし パプリカ ぶなしめじ あぶら ちりめん ほししいたけ ねぎ の効果 チキンハム さくらんぼゼリー グリンピース ノンエッグマヨネース とうふ わかめ とりにく むし歯予防 消化吸収を助ける 脳の発達 肥満予防 ぶらあけ 牛 乳 10 乳 とりにくと ツナとわかめの /シューマイ さごしの くきわかめの かつおじゃご こうやどうふの ひやしちゅうか (小2こ、中3之) マスタードやき すのもの メンチカツ きんぴら さいきょうやき サラダ あえ あげに **゙**とうふの ゚おまめの あつあげの ゆかりごはん こんさいの むぎごはん ●タイピーエン むぎごはん ごはん ごはん (少量) ちゅうかスープ ポタージュ すましじる みそしる かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの エネルギ-かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの エネルギー エネルギー 688 kcal 668 kcal 625 kcal 653 kcal 643 kcal 小 かいそうるい こざかな いろのこいやさい だいずせいひん くだもの 817 kcal 872 kcal 882 kcal 784 kcal 830 kcal たまねぎ たけのこ じゃがいも こまつな ごぼう えだまめ たけのこ パンこ にんじん たまねぎ むぎ ぶたにく かまぼこ きぬさや むぎ とりにく みそ かたくりこ チキンハム ごまあぶら マス しょうが あぶら さごし にんじん ねぎ ごま とりにく かたくりこ ごま とりにく キャベツ きくらげ かたくりこ こうやどうふ こまつな えだまめ いんげんま こんにゃく さとう にんじん ねぎ さとう わかめ ぶたにく にんじん キャベツ あかしそ さとう あぶら だいず マーモンド しろはなまめ わかめ さとう くきわかめ たまねき ちりめん たまねぎ あぶら きゅうり もやし あつあげ こめこ ぎゅうにく かつおぶし にんじん きピーマ ーブォイル **バター** ●うずらたま こむぎこ さつまあけ ぶらあけ ~(中)保小中連携献立~ ~(小)保小中連携献立~ 14 ~益田の食育の白献立~ 16 乳 きりぼしだいこんの(小)どんちっちあじの さばの **小マトいり** ぶたにくの (小)いわしのしょうがに アムスメロン ふるさとサラダ っとうあえ カレーあげ しおやき レンチサラタ サラダ ょうがやき のりマヨサラダ (中<u>)どんちっちあじの</u> (中)いわしのしょうがに しおやき なすとあぶらあげ ●たまご きのこたっぷり あごだんごの むぎごはん のみそしる すましじる かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの **| かていでおぎないたいもの** エネルギー 694 kcal 597 kcal 696 kcal しゅじつるい さかなりょうり かいそうるい にくりょうり いもるい 756 kcal 869 kcal 755 kcal 806 kcal 中 875 kcal 中 中 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (小) しょうが エリンギ ぎゅうにゅう たまねぎ パプリカ (小) さとう (中) かたくりこ にんじん キャベツ むぎ ぶたにく あらめ きりぼしだいこん (小) いわし (中) アジ こまつな ほししいたけ ぎゅうにく にんにく にんじん むぎ にんじん ゆずかじゅう さとう (小)アジ (中)いわし (小)かたくりこ たまねぎ きゅうり こまつな たまねぎ もみのり キャベツ ねぎ おから あぶら とりにく キャベツ こまつな かたくりこ チキンハム みそ キャベツ ごぼう あぶら ちくわ (中) さとう アムスメロン にんじん ささみ ノンエッグマヨネーズ きゅうり トマト あぶら かつおぶし しょうが ねぎ かたくりこ もみのり にんじん えのきたけ なっとう ●たまご ごま たまねぎ さとう とびうお あぶらあげ キャベツ ねぎ とうふ チーズ さとう きゅうり まいたけ 20 24 23 21 牛 乳 乳 ハンバーグの カラフルやさい しいらの はるさめの きびなごの キャベツの ●あつやきたまごの ひじきのいりに すぶた きのこソースかけ サラダ のごまずあえ しおこんぶあえ そぼろあんかけ うめマヨやき ちゅうかサラタ からあげ かぼちゃの チンゲンサイ ーボーどん ごはん やさいス むぎごはん むぎごはん ごはん さわにわん ごはん みそしる のスーフ エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの エネルギ-かていでおぎないたいもの エネルギー かていでおぎないたいもの 661 kcal 716 kcal 607 kcal 615 kcal 693 kcal かいそうるい くだもの こざかな いろのこいやさい いもるい きびなご キャベツ しょうが パンこ あぶら むぎ ●あつやきたまご こ にんじん たまねぎ しいら にんじん ねぎ ノンエッグマヨネース ぶたにく かたくりこ むぎ にんじん チンゲンサー きゅうり ねぎ とりにく キャベツ こまつな さとう ぶたにく こまつな にんにく こむぎこ さとう ひじき インゲン あぶら れんこん コーン あぶら とりにく みそ Fキンハム ぶたにく かたくりこ とうふ もやし なす こめこ しおこんぶ ぶなしめじ かたくりこ さつまあげ ごぼう さとう かまぼこ ピーマン さとう ノンエッグマヨネーズ ごま チーズ みそ にんじん ほししいたけ さとう あつあげ だいず マロニー とうふ こまつな はるさめ チキンウインナ・ たまねぎ ニラ 世界の味めぐり献立 フィリピン ~保小中連携献立~ 28~世界の味めぐり献立 (フィリピン)~ 27 29 30 あげいり ナタデココ **かいそう**)いりどうふ ホキフライ ゆかりあえ チキンアドボ Oチキンアドボ いかじゃが おひたし フルーツ サラダ 鶏肉を甘酸っぱく煮込んだ、代表的な家庭 料理です。 むぎごはん キムチじる ひじきごはん **‡ラガンバブイ** むぎごはん ごはん **ミネストロー** だんごじる <u>Oニラガンバブイ</u> ニラガ(ン)は「煮込み」、バブイは「豚肉」 かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいもの かていでおぎないたいも という意味で、野菜と豚肉を煮込んだフィリ 633 kcal 614 kcal 646 kcal 620 kcal しゅじつるい いろのこいやさい さかなりょうり きのこるい 中 777 kcal 809 kcal 786 kcal 789 kcal ピンのポトフのようなものです。 にんじん キャベツ ぎゅうにゅう にんにく ももかん キャベツ たまねぎ Oナタデココフルーツ とりにく にんじん みかんかん とりにく ぶたにく たまねぎ はくさいキムチ こまつな にんじん キャベツ パインかん ほししいたけ あかしそ ナタデココはフィリピン発祥の食べ物です。 ぶたにく わかめ こんにゃく えのきたけ さとう チンゲンサイ **バナナ** ほししいたけ ねぎ かたくりこ あぶら にんにく フィリピン産のバナナも入っています。 ちくわ インゲン たまねぎ しらたま たまねぎ じゃがいも こまつな かんてん あぶら あぶら きゅうり ねぎ キャベツ あぶら ナタデココ ちりめん とりにく さとう 美味しまね認証制度って?

6月は 『しまね・ふるさと 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、ふるさとを大切にする気持ちや食に携わる芳々へ感謝する心を育んでほしいです。



6月の給後で使う益距産の食材

美味しまね認証は、農林産物を作る人が、食べ物の姿 奎や環境を守ることなどに気を配り、より良い生産を 行っている証です。

