

6がつこんだて

益田の食育キャラクター まるピー



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

●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>6月の給食のテーマ:よくかんで食べよう</p> <p>みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか？ 歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。</p> <p>食品かみごたえ度</p> <p>1 ← 10</p> <p>プリン、歯パン、ごはん、とりもも肉ソー、にんじん、トマト、りんご、だいこん、れんこん、さきいか</p> <p>出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)</p>	<p>6月は「しまね・ふるさと給食月間」です</p> <p>みなさんが暮らしている益田市や島根県には、おいしい食べ物がたくさんあります。今月は、益田市や島根県でとれた食べ物をたくさん使用した献立を考えました。</p> <p>みなさんには、給食を通じて、ふるさとを大切に思う気持ちを育み、食に関わる仕事へ関心を持ってもらいたいと願っています。</p> <p>おうちでもおいしい益田産・島根産の食べ物を食べてにや</p>	<p>6月は「しまね・ふるさと給食月間」です</p> <p>みなさんが暮らしている益田市や島根県には、おいしい食べ物がたくさんあります。今月は、益田市や島根県でとれた食べ物をたくさん使用した献立を考えました。</p> <p>みなさんには、給食を通じて、ふるさとを大切に思う気持ちを育み、食に関わる仕事へ関心を持ってもらいたいと願っています。</p> <p>おうちでもおいしい益田産・島根産の食べ物を食べてにや</p>	<p>1 ~カミカミ献立~</p> <p>カミカミビーンズ、はるさめサラダ、マーボー豆腐、ごはん</p> <p>エネルギー: 小 654 kcal, 中 806 kcal</p>	<p>2 ~益田高校の生徒が考えた食品ロス献立~</p> <p>おからとあじのゆずソース、かぼちゃのサラダ、ゆずかけ、ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー: 小 675 kcal, 中 833 kcal</p>
<p>5 あげぎョーザ(小2こ、中3こ) れいめん</p> <p>おむすび、ゆかりごはん(少量)、あつあげのちゅうかスープ</p>	<p>6 ~カミカミ献立~</p> <p>カミカミサラダ、さけのなんぶやき、おむすび、だんごじる</p>	<p>7 フルーツあんじん シューマイ(小1こ、中2こ)</p> <p>おむすび、ルーローハンのぐ</p>	<p>8 くきわかめのきんぴら しらのうめマヨやき</p> <p>ごはん、とりつくねじる</p>	<p>9 アーモンドあえ とりのからあげ</p> <p>ごはん、じゃがたまみそしる</p>
<p>6月4日から10日は歯(は)と口(くち)の健康週間(けんこうしゅうかん)です。ひとくち30回(かい)、よくかんで食(た)べましょう。</p>				
<p>12 ~ (小) 保幼小中連携献立 ~</p> <p>なっとうサラダ (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、さわにわん</p>	<p>13 アムスメロン、ドライカレー</p> <p>おむすび、ABCスープ</p>	<p>14 ゆずサラダ こうやどうふのオイみそがらめ</p> <p>おむすび、かきたまみそしる</p>	<p>15 ちくわとやさいのソテー とりにくのマーメイドやき</p> <p>ごはん、ミネストローネ</p>	<p>16 ~ (中) 保幼小中連携献立 ~</p> <p>きりぼしだいこんの(小) いわしのしょうがにのりマヨサラダ (中) どんちっちあじのしおやき</p> <p>ごはん、かぼちゃのみそしる</p>
<p>19 ~ 保幼小中連携献立 ~</p> <p>きゅうりのうめあえ、いかじゃが、ぶたにくとあつあげのみそしる</p> <p>ごはん、よくかもう</p>	<p>20 ~ 益田の食育の日献立 ~</p> <p>アムスメロン、ぶたキムチ</p> <p>おむすび、いかだんごスープ</p>	<p>21 ~ 全国味めぐり献立 (大阪府) ~</p> <p>おまめさんサラダ、あげたこやき(小2こ、中3こ)ソース</p> <p>かやくごはん、にくすい</p>	<p>22 キャベツのカレーいため ウィンナー ケチャップ</p> <p>ごはん、コッペパン、やさいのコンソメ</p>	<p>23 ようふうおから さばのケチャップに</p> <p>ごはん、すりながしふうみそしる</p>
<p>26 メバルとじゃがいものケチャップいため</p> <p>そくせきづけ、ごはん、なめこじる</p>	<p>27 ゆかりマヨサラダ どうふハンバーグのおろしソース</p> <p>おむすび、つぶつぶコーンスープ</p>	<p>28 ●ちぐさあえ はまちのしおこうじやき</p> <p>おむすび、ぶたにくとれんこんのみそしる</p>	<p>29 きゅうりともやしのナムル ホキのヤンニョム</p> <p>ごはん、なすとあぶらあげのみそしる</p>	<p>30 ねばねばやさいのおかかあえ とりにくのたまごみそやき</p> <p>ごはん、はるさめスープ</p>

21日(水) 全国味めぐり献立

おおさかふ **大阪府**

今月は「大阪府」をテーマにした献立が登場します♪

- かやくごはん・・・大阪では炊き込みご飯のことを「かやくご飯」と呼ぶそうです。
- 揚げたこやき・・・大阪といえば「たこ焼き」ですね。給食では揚げて作ります。
- おまめさんサラダ・・・「おまめさん」「あめちゃん」など食べ物にも親しみをこめて呼ぶそうです。
- 肉すい・・・肉うどんからうどんを抜いた料理。大阪の人気料理です。

「大阪府の花」

「うめ」「さくらそう」

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/

※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。