

令和8年

6がつこんだて

益田市教育委員会

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)・・・からだのちようしを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

益田の食育
キャラクター
まろピー

●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>6/4~6/10 歯と口の健康週間 歯の病気を防ぐ食生活のポイント</p> <p>よくかんで食べる おやつは時間と量を決めて食べる 食べたらしっかり歯をみがく 栄養バランスの良い食事を心がける</p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。 グラグラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。 フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。 規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p> <p>かむ習慣をつけるには？ 一口30回を意識し、よく味わって食べる。 食べ物を水分で流し込まない。 噛みこたえのある食べ物を取り入れる。</p> <p>カルシウムが多くとれる食べ物 牛乳、ヨーグルト、牛乳・乳製品、小魚、小松菜、ひじき、ごま、大豆製品</p> <p>★よくかんで食べるためには歯の健康も大事です。積極的にカルシウムもとりたいてすね。</p>				
<p>1</p> <p>かいそう サラダ とりと とうふの チリソース ごはん ごまみそしる</p>	<p>2</p> <p>きりぼしだいこんの ソースいため さけの マヨコーン チーズやき むぎごはん ABCスープ</p>	<p>3</p> <p>きゅうりと もやしの ナムル さんしょく そぼろどんのぐ むぎごはん すりながしふう みそしる</p>	<p>4</p> <p>カミカミ献立 カミカミサラダ イワシの カレーマリネ ごはん かぼちゃのみそしる</p>	<p>5</p> <p>アスパラと キャベツの チーズサラダ やきししゃも (小・中2匹) ごはん とうふの ちゅうかに</p>
<p>エネルギー 小 673 kcal 中 831 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 600 kcal 中 734 kcal</p> <p>かていておきないたいもの きこのこるい</p>	<p>エネルギー 小 593 kcal 中 733 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 600 kcal 中 737 kcal</p> <p>かていておきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 小 606 kcal 中 734 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう しるねぎ こまつな こめ あぶら こうやどうふ、 キャベツ にんにく かたくりこ とりにく どうふ きゅうり しょうが あぶら わかめ みそ にんにく ごまあぶら ちんぽ たまねぎ さとう ちりめん えのきたけ ごま</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう コーン こまつな こめ あぶら さけ キャベツ おおむぎ チーズ にんにく おこめ ぶたにく きりぼしだいこん さとう チキンウイナー ねぎ マカロニ たまねぎ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう しょうが えのきたけ こめ ぶたにく どうふ にんにく ねぎ ●いりたまご グリンピース たまねぎ ツナ わかめ きゅうり あぶら かまぼこ とうにゅう ふともやし あぶらあげ みそ コーン</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう キャベツ えのきたけ こめ イワシ きゅうり ねぎ かたくりこ かんてん にんにく さとう こんぶ コーン あぶら あぶらあげ かぼちゃ みそ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう アスパラガス こめ ししゃも キャベツ たけのこ チーズ にんにく ほししいちご ぶたにく しょうが あぶら とうふ たまねぎ みそ チンゲンサイ</p>
<p>8</p> <p>ツナと (小)イワシのおかか ごぼうの (中)まるごと アジのしおやき ごぼうの サラダ ごはん ぶたじる</p>	<p>9</p> <p>ふるさと ぶたごぼう サラダ どんのぐ むぎごはん あつあげの ちゅうかスープ</p>	<p>10</p> <p>ふくじんづけ あかうの サラダ ねぎソースかけ むぎごはん ぎょうざスープ</p>	<p>11 全国味めぐり献立(和歌山県)</p> <p>うめこんぶあえ かきまで ごはん しょうへいじる</p>	<p>12 教えて!人気メニュー(東仙道保育所)</p> <p>なっとうサラダ ささみの レモンに ごはん キャベツの コンソメスープ</p>
<p>エネルギー 小 595 kcal 中 740 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろいろいやさい</p>	<p>エネルギー 小 584 kcal 中 722 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 620 kcal 中 772 kcal</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p>	<p>エネルギー 小 591 kcal 中 726 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 615 kcal 中 755 kcal</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう ごぼう ねぎ こめ (小)イワシ きゅうり ごま (中)かつおぶし にんにく さとう アジ どうふ プロコラーゲン ツナ あぶらあげ たまねぎ ぶたにく みそ こんにやく</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう たまねぎ キャベツ こめ ぶたにく にんにく おおむぎ めひじき きゅうり ごまあぶら チキンハム いとこんにやく さとう さやいんげん チンゲンサイ アーモンド ゆずかじゅう ねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう ねぎ ふともやし こめ あかうの キャベツ チンゲンサイ おおむぎ チキンハム きゅうり なたくりこ ●いりたまご にんにく あぶら ぶくじんづけ さとう とりにく たまねぎ ごま</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう しょうが にんにく こめ さば しおこんぶ たけのこ ほししいちご こうやどうふ ぶたにく いとこんにやく ちくわ どうふ きゅうり キャベツ あぶらあげ みそ うめぼし にんにく ごぼう れんこん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう レモンかじゅう こめ ささみ きゅうり パセリ ツナ キャベツ あぶら なっとう にんにく ノンエッグマヨネーズ みそ ぶなぬめ さとう ベーコン たまねぎ</p>
<p>15</p> <p>ぶたしやぶ カレイの サラダ からあげ ごはん とうふの すましじる</p>	<p>16 益田の食育の日献立</p> <p>むしどりの きのこソース アムスメロン かけ むぎごはん とうにゅう スープ</p>	<p>17</p> <p>おから あげサバの サラダ ゆずソースかけ むぎごはん ●ニラたま スープ</p>	<p>18</p> <p>キャベツの (小)まるごと アジのしおやき しおこんぶ (中)イワシのおかか サラダ きりぼし だいこんと ぶたにくのみそしる ごはん</p>	<p>19</p> <p>きゅうりと ぶたにくと のやきの キャベツの すのもの オイスターいため ごはん あつあげの みそしる</p>
<p>エネルギー 小 611 kcal 中 749 kcal</p> <p>かていておきないたいもの まめるい</p>	<p>エネルギー 小 613 kcal 中 735 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 696 kcal 中 857 kcal</p> <p>かていておきないたいもの きこのこるい</p>	<p>エネルギー 小 645 kcal 中 746 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 660 kcal 中 815 kcal</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう キャベツ ねぎ こめ カレイ にんにく こめこ ぶたにく きゅうり あぶら とうふ あかたまねぎ たまねぎ ほししいちご</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう ほししいちご にんにく こめ まいたけ キャベツ おおむぎ アムスメロン ねぎ さとう しょうが かたくりこ にんにく あぶら たまねぎ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう ゆずかじゅう こめ にんにく にんにく おおむぎ サバ キャベツ かたくりこ おから きゅうり あぶら ちくわ たまねぎ さとう ●たまご ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう キャベツ ねぎ こめ (小)アジ みそ にんにく (中)イワシ こまつな (中)かつおぶし たまねぎ ちくわ ぶたにく えのきたけ しおこんぶ あぶらあげ きりぼしだいこん</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう しょうが にんにく こめ ぶたにく たまねぎ のやきちくわ キャベツ あつあげ さとう みそ きゅうり ねぎ</p>
<p>22</p> <p>りっちゃんのごんき げんきサラダ ポークコロケ ごはん ミネストローネ</p>	<p>23</p> <p>しんじやがの そぼろに さわらのてりやき むぎごはん なめこじる</p>	<p>24</p> <p>はるさめサラダ ●ルーロー ハンのぐ むぎごはん モロヘイヤ スープ</p>	<p>25</p> <p>アーモンド とりにくの サラダ こうみあげ ごはん もずくの すましじる</p>	<p>26</p> <p>キャベツの フィッシュフライ カレーいため タルタルソース コッペパン とりにくと やさいのにこみ</p>
<p>エネルギー 小 622 kcal 中 782 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろいろいやさい</p>	<p>エネルギー 小 583 kcal 中 707 kcal</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 小 605 kcal 中 746 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 647 kcal 中 789 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 630 kcal 中 765 kcal</p> <p>かていておきないたいもの まめるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう たまねぎ トマト こめ ぶたにく だいず キャベツ こめ チキンハム こなチーズ きゅうり こめぎこ こんぶ コーン パンこ かつおぶし にんにく さとう ベーコン にんにく あぶら</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう しょうが たまねぎ こめ さわら たまねぎ にんにく おおむぎ ぶたにく にんにく えだまめ かたくりこ あぶらあげ さとう みそ ねぎ あぶら</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう しょうが キャベツ こめ ぶたにく にんにく にんにく おおむぎ ●うずらたまご たまねぎ モロヘイヤ いとかまぼこ たけのこ さとう どうふ チンゲンサイ きゅうり</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう にんにく たまねぎ こめ パザル パザル ほししいちご とりにく あぶら ツナ キャベツ ねぎ もずく さとう どうふ レモンかじゅう アーモンド オリーブオイル</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう たまねぎ ぶなぬめ きゅうり パセリ コッペパン ベーコン パンこ キャベツ こめぎこ にんにく あぶら コーン さとう アロココ</p>
<p>29</p> <p>れんこんの マヨサラダ ドライカレー ごはん じゃがいもと ウイナーの スープ</p>	<p>30</p> <p>いとこんサラダ すぶた むぎごはん とうふと わかめの みそしる</p>	<p>4月</p> <p>6月は「しまね・ふるさと給食月間」です!</p> <p>島根県では、6月・11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定め、さまざまな食育活動に取り組んでいます。子ども達が地域の産業への理解を深め、ふるさとを大切にす心や食への感謝の気持ちを育むことをねらいとしています。</p>	<p>※今年も登場!「丸ごとアジの塩焼き」です*</p> <p>毎年恒例となりました尾頭付きアジ(浜田市産)を塩焼きして、中学校は8日(月)、小学校は18日(木)に提供します。この丸ごとアジ一匹給食にあわせて、魚の食べ方がわかる動画も各学校へお送りします。裏面にも食べ方も掲載しています。食べ方を確認して、おいしく食べてくださいね。</p>	<p>「美味しまね認証マーク」</p> <p>「美味しまね認証マーク」は、農産物が食べ物の安全や環境などに気を配り、つくられていると県が認めているしるしです。お店にお買い物に行ったときには、ぜひ注目してみてくださいね。</p>
<p>エネルギー 小 644 kcal 中 796 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 639 kcal 中 795 kcal</p> <p>かていておきないたいもの きこのこるい</p>	<p>エネルギー 小 605 kcal 中 746 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 647 kcal 中 789 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 630 kcal 中 765 kcal</p> <p>かていておきないたいもの まめるい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう にんにく れんこん こめ ぶたにく しょうが きゅうり じゃがいも だいず たまねぎ にんにく あぶら ツナ カレーパスタ キャベツ ノンエッグマヨネーズ チキンウイナー グリンピース パセリ さとう</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう たまねぎ ふともやし こめ ぶたにく にんにく だいこん れんこん チキンハム えだまめ さとう わかめ きゅうり いとこんにやく かたくりこ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう しょうが キャベツ こめ ぶたにく にんにく にんにく おおむぎ ●うずらたまご たまねぎ モロヘイヤ いとかまぼこ たけのこ さとう どうふ チンゲンサイ きゅうり</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう にんにく たまねぎ こめ パザル パザル ほししいちご とりにく あぶら ツナ キャベツ ねぎ もずく さとう どうふ レモンかじゅう アーモンド オリーブオイル</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう たまねぎ ぶなぬめ きゅうり パセリ コッペパン ベーコン パンこ キャベツ こめぎこ にんにく あぶら コーン さとう アロココ</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/