

6がつこんだて

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。

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のえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の給食のテーマ 「よくかんで食べよう」「衛生に気をつけた食事をしよう」				
<p>6月は「食育月間」です。成長期のみなさんにとって、規則正しい食生活を送ることは、とても大切です。食事の時は、一口30回を目安にかんで食べ、健康な生活を送るようにしましょう。</p> <p>かむことの4つの効果</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> 食べ過ぎを防ぐ 消化を助ける </div> <div style="text-align: center;"> 頭をよくする </div> <div style="text-align: center;"> 手洗いで 洗い残ししやすいところ </div> <div style="text-align: center;"> 食中毒予防の基本は、手洗いです。 せっけんをよく泡立ててしっかりと手をあらおう！ </div> </div>				
1 おかかあえ さけのムニエル ごはん つぶつぶスープ エネルギー 611 kcal 小 742 kcal 中	2 たこときゅうりのマリネ とりにくのさっぱり ごはん あつあげのみそしる エネルギー 634 kcal 小 778 kcal 中	3 あげいりおひたし ひらつくね むぎごはん ●ちゅうかどんのぐ エネルギー 661 kcal 小 838 kcal 中	4 アーモンドあえ じゃがいものそばろに ごはん おふのみそしる エネルギー 636 kcal 小 787 kcal 中	5 ぎりぼしだいごんのちゅうかいため さばのたつたあげ ごはん はるさめスープ エネルギー 663 kcal 小 822 kcal 中
6 カミカミサラダ タンドリーチキン ごはん やさいスープ エネルギー 633 kcal 小 774 kcal 中	7 きゅうりのうめあえ すぶた ごはん あじつみれじる エネルギー 696 kcal 小 865 kcal 中	8 わかめのすのもの ちくわのいそべあげ むぎごはん ●おやこどんのぐ エネルギー 609 kcal 小 772 kcal 中	9 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 612 kcal 小 748 kcal 中	10 かいそうサラダ アジのこうみフライ ごはん チキンカレー エネルギー 733 kcal 小 902 kcal 中
11 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 633 kcal 小 774 kcal 中	12 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 605 kcal 小 728 kcal 中	13 わかめのすのもの ちくわのいそべあげ むぎごはん ●おやこどんのぐ エネルギー 609 kcal 小 772 kcal 中	14 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 612 kcal 小 748 kcal 中	15 かいそうサラダ アジのこうみフライ ごはん チキンカレー エネルギー 733 kcal 小 902 kcal 中
16 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 633 kcal 小 774 kcal 中	17 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 605 kcal 小 728 kcal 中	18 わかめのすのもの ちくわのいそべあげ むぎごはん ●おやこどんのぐ エネルギー 609 kcal 小 772 kcal 中	19 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 612 kcal 小 748 kcal 中	20 かいそうサラダ アジのこうみフライ ごはん チキンカレー エネルギー 733 kcal 小 902 kcal 中
21 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 633 kcal 小 774 kcal 中	22 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 605 kcal 小 728 kcal 中	23 わかめのすのもの ちくわのいそべあげ むぎごはん ●おやこどんのぐ エネルギー 609 kcal 小 772 kcal 中	24 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 612 kcal 小 748 kcal 中	25 かいそうサラダ アジのこうみフライ ごはん チキンカレー エネルギー 733 kcal 小 902 kcal 中
26 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 633 kcal 小 774 kcal 中	27 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 605 kcal 小 728 kcal 中	28 わかめのすのもの ちくわのいそべあげ むぎごはん ●おやこどんのぐ エネルギー 609 kcal 小 772 kcal 中	29 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 612 kcal 小 748 kcal 中	30 かいそうサラダ アジのこうみフライ ごはん チキンカレー エネルギー 733 kcal 小 902 kcal 中
31 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 633 kcal 小 774 kcal 中	32 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 605 kcal 小 728 kcal 中	33 わかめのすのもの ちくわのいそべあげ むぎごはん ●おやこどんのぐ エネルギー 609 kcal 小 772 kcal 中	34 げんじょうのさき しょうがのきんぎょ ごはん しょうがのきんぎょ エネルギー 612 kcal 小 748 kcal 中	35 かいそうサラダ アジのこうみフライ ごはん チキンカレー エネルギー 733 kcal 小 902 kcal 中

～益田の食育の日～

15日(木)

- 牛乳
- ごはん
- 牛肉とエリンギのオイスター炒め
- あごだんごのみそ汁
- アムスメロン

益田産のアムスメロンが給食に登場します。アムスメロンは、収穫まで約3ヶ月かかります。そのため、生産者の方は、2月ごろよりハウスの準備を始め、苗を植えています。甘くておいしいアムスメロンを作るためには、水分の調整が重要です。水が少なすぎると、メロンが大きくなり、あの独特の模様が出ません。また、多すぎると模様がつぶれ、割れてしまいます。この模様でメロンの評価も変わってきます。3ヶ月大事に育てられたアムスメロンです。みんなでおいしくいただきます。

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。

カルシウムが多い食べ物

カルシウムは、骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



牛乳・乳製品、小魚、青菜
大豆・大豆製品など

今月の保小中連携献立は、『新玉ねぎと新じゃがのみそ汁』です！

～保小中連携献立～

19日(月)

- 牛乳
- わさびごはん
- さばの塩焼き
- 新玉ねぎと新じゃがのみそ汁

匹見地域で収穫されたわさびのしょうゆ漬けを使って、わさびごはんにしています。