



平成30年

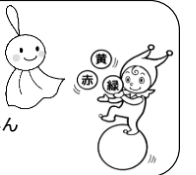
# 6がつこんだて

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よくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



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><b>今月の給食のテーマ</b> 「よくかんで食べよう」</p> <p>6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」といいます。以前は「虫歯予防デー」ともいわれていました。この機会に歯や口の中の健康を見直してみましょう。</p> <p>よく噛んで食べることは虫歯を予防する働きがあります。よく噛んで食べると「だ液」がたくさん出ますよね。このだ液が口の中をきれいにしてくれます。虫歯だけではなく、歯周病などの歯の病気も防いでくれます。食事をするときにはよく噛んで食べるようにしましょう。もちろん食べた後には歯磨きをしっかりと行うことも大切です。</p>				
<p><b>よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★消化を助ける よくかむことで、食べものが小さくなりだ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。</li> <li>★食べすぎを予防する よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</li> <li>★脳の働きを活性化させる あごの筋肉を動かす事で顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。</li> <li>★虫歯を予防する だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。</li> </ul>				
<p><b>1</b> きんぴらごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>たちうおのレモンすかけ</p> <p>はるさめととりだんごのスープ</p>	<p><b>2</b> はとくちのけんこうしゅうかんゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>だいずとちりめんのごまがらめ</p> <p>キャベツとぶたにくのピリからに</p>	<p><b>3</b> かみかみサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>さけのうめマヨやき</p> <p>とうにゅうやさいスープ</p>	<p><b>4</b> わかめのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>にしめ</p> <p>ふりかけ</p> <p>とりごぼうじる</p>	<p><b>5</b> きりぼしだいのこ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ポーク&amp;ビーンズカレー</p>
<p>エネルギー 719 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 531 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの いろいろいやさい</p>	<p>エネルギー 644 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 659 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 749 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>
<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 こめ アーモンド かたくりこ あぶら さとう</p> <p>黄 ゼリー</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 うめ えだまめ キャベツ こんにやく きゅうり コーン たまねぎ にんじん</p> <p>黄 こめ ノンエッグマヨネーズ さとう あぶら</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 たまご わかめ ハム</p> <p>黄 こめ おおむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 たけのこ ごぼう こんにやく ねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ えのきたけ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 かぼちゃ エリンギ たまねぎ きりぼしだいのこ あぶら じゃがいも</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p>
<p><b>11</b> おやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくとカシューナッツのいためもの</p> <p>トマトスープ</p>	<p><b>12</b> しそくきわかめあえ</p> <p>ごはん</p> <p>てづくりさつまあげ</p> <p>たまねぎとじゃがいものみそしる</p>	<p><b>13</b> ジャーマンポテト</p> <p>ごはん</p> <p>さごしのオニオンソースやき</p> <p>コーンとたまごのスープ</p>	<p><b>14</b> アムスメロン</p> <p>ごはん</p> <p>きりぼしだいのこ</p> <p>ゴママヨあえ</p> <p>とうふの</p> <p>カレーそばろに</p>	<p><b>15</b> キャベツのしおこんぶあえ</p> <p>ごはん</p> <p>どんちっちあじのまるごとやき</p> <p>わかたけじる</p>
<p>エネルギー 781 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 623 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 712 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの まめせいひん</p>	<p>エネルギー 630 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 622 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの いもるい</p>
<p>赤 しょうが トマト にんにく キャベツ たけのこ ねぎ にんじん よもぎ さやいんげん エリンギ たまねぎ</p> <p>緑 こめ かたくりこ あぶら</p> <p>黄 カシューナッツ</p>	<p>赤 しょうが トマト にんにく キャベツ たけのこ ねぎ にんじん よもぎ さやいんげん エリンギ たまねぎ</p> <p>緑 ほしいたけ にんじん たまねぎ しそ わかめ キャベツ こまつな</p> <p>黄 こめ こむぎこ あぶら じゃがいも</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 たまご コーン おおむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら かたくりこ</p> <p>黄 こめ おおむぎ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 きりぼしだいのこ キャベツ こまつな ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ アムスメロン ほしいたけ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 キャベツ にんじん たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ ゆず</p> <p>黄 こめ</p>
<p><b>18</b> ねばねばやさいのばいにくあえ</p> <p>ごはん</p> <p>しんじゃがのそぼろに</p> <p>あじつみれじる</p>	<p><b>19</b> セロリときゅうりのハムサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>やきぎょうざ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p><b>20</b> いかのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>アスパラいりオムレツ</p> <p>あつあげのちゅうかば</p>	<p><b>21</b> かいそうサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>エビフライ(2こずつ)</p> <p>カレーやきそば</p>	<p><b>22</b> おからサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>いわしのうめに</p> <p>トマトだごじる</p>
<p>エネルギー 634 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの まめせいひん</p>	<p>エネルギー 631 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 673 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの きのこ</p>	<p>エネルギー 646 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 690 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの いろいろいやさい</p>
<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが えのきたけ キャベツ ねぎ モロヘイヤ オクラ うめ</p> <p>緑 こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう</p> <p>黄 じゃがいも</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん ハム チーズ</p> <p>緑 たまねぎ ねぎ にんにく セロリ トマト きゅうり にんじん キャベツ</p> <p>黄 こめ さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 アスパラガス キャベツ たまねぎ こまつな たけのこ しょうが ねぎ にんじん</p> <p>黄 こめ おおむぎ かたくりこ あぶら</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 キャベツ きゅうり パン あぶら やきそばめん パンこ</p> <p>黄 こめ</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 うめ こまつな にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン</p> <p>黄 こめ さとう ノンエッグマヨネーズ はくりきこ しらたまこ</p>
<p><b>25</b> のやきのすのもの</p> <p>ごはん</p> <p>レバーのこまけチャップ</p> <p>きりぼしだいのこ</p> <p>スープ</p>	<p><b>26</b> こまつなのおひたし</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくのこまやき</p> <p>あなごごはん</p> <p>こうやどうふのみそしる</p>	<p><b>27</b> もやしナムル</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくのオイスターいため</p> <p>あまたいのすましじる</p>	<p><b>28</b> ツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>いかじゃが</p> <p>ワンタン</p> <p>スープ</p>	<p><b>29</b> ひじきのいりに</p> <p>ごはん</p> <p>わふうハンバーグ</p> <p>じゃがいものやさいスープ</p>
<p>エネルギー 659 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 642 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの いろいろいやさい</p>	<p>エネルギー 590 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 589 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 666 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの きのこ</p>
<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 さやいんげん キャベツ ほしいたけ きゅうり きりぼしだいのこ にんにく にんじん こまつな</p> <p>黄 こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ ねぎ</p> <p>黄 こめ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 ビーマン ねぎ きくらげ えのきたけ にんじん エリンギ もやし こんにやく</p> <p>黄 こめ おおむぎ あぶら</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 にんじん たまねぎ こんにやく もやし さやいんげん キャベツ ねぎ キャベツ コーン</p> <p>黄 こめ じゃがいも あぶら</p>	<p>赤 キャベツ たまねぎ にんじん こまつな はくさいキムチ しょうが</p> <p>緑 とうふ じゃがいも さとう あぶら</p> <p>黄 こめ じゃがいも パンこ さとう かたくりこ ごまあぶら</p>

**かみごたえのある食品で かむ力アップ**

学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのあるメニューを出します。食物繊維の多い野菜やかいそう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などはよくかまないと飲み込めません。☺のマークがついている日はかみごたえのある食べものを取り入れています。よく噛んで食べるようにしましょう。

**～益田の食育の日～**

14日(木)

- 牛乳
- ごはん
- とうふのカレーそば煮
- 切干大根のゴママヨあえ
- アムスメロン

益田産のアムスメロンは西日本一おいしいといわれています。太陽の光をいっぱい浴びた甘くておいしいアムスメロンを味わって食べてみてください。

**～保小中連携献立～**

28日(木)

- 牛乳
- ごはん
- いかじゃが
- ツナサラダ
- ワンタン

いかじゃがはじゃがいもやにんじん、こんにやくなどと、旬の食材であるさやいんげんを使った煮物です。イカのうま味が効いています。

毎年6月は「食育月間」です。食は、生きる上での基本となるものです。給食にはたくさんの食べものが登場します。味はどうか？ 色はどうか？ 形はどうか？ よく観察してみるのもたのしいですよ。

**6月においしい海の生き物**

- めだい
- まあじ
- トビウオ
- ケンサキイカ
- など

めだいはくせのない白身魚です。「あら」からはおいしい出汁が出るので鍋物や汁に最適です。煮つけや焼き魚、フライなど料理の幅も広がります。

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。美都学校給食共同調理場へは、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/  
市のホームページ内「教育委員会美都分室」