

6がつこんだて

食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちや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		
1 ～保小中連携献立～ キャベツのあえもの いかじゃが ごはん だんごじる			2 もやしとこんぶのすのもの ミートボールのデミグラに むぎごはん もずくスープ			3 わかめサラダ ●トマトオムレツ むぎごはん コーンクリームスープ			4 ～カミカミ献立～ カミカミナムル こえびとだいたいのごまがらめ ごはん ワンタンスープ			5 しおこんぶあえ ししやものラビゴツソースかけ ごはん あつあげのみそじる		
エネルギー 619 kcal かいていでおぎなたいもの 762 kcal しゅじつるい			エネルギー 619 kcal かいていでおぎなたいもの 759 kcal だいたいのせいひん			エネルギー 620 kcal かいていでおぎなたいもの 760 kcal さかなりようり			エネルギー 638 kcal かいていでおぎなたいもの 786 kcal やさい			エネルギー 627 kcal かいていでおぎなたいもの 755 kcal くだもの		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
ぎゅうにゅう いか ツナ あぶらあげ みそ みそ	にんじん こんにやく いんげん キャベツ こまつな たまねぎ	こめ じゃがいも さとう あぶら しらたまも	ぎゅうにゅう いか こんぶ ぶたにく とりにく もずく	ぶなしめじ エリンギ キャベツ もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ さとう パンこ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく スキムミルク	きゅうり もやし しろはなまめ にんじん コーン たまねぎ グリーンピース	こめ むぎ あぶら こめこ バター	ぎゅうにゅう えび だいたいの チキンハム かんてん ちりめん	ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし ねぎ こんにやく	こめ あぶら ごまあぶら アーモンド ワンタンのかわ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ししやも こんぶ あつあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり パブリカ キャベツ えのきたけ	こめ さとう あぶら
8 ほうれんそうのごまあえ さばのばいにくソースかけ ごはん はんぺんのすましじる			9 きゅうりと きりぼしだいこんのナムル はるまき ミニパン マーボーラーメン			10 ●さんしよくあえ むしどりのごまだれかけ むぎごはん いわしのつみれじる			11 ポテトサラダ さけのしょうがやき ごはん ぶたじる			12 ハムとアーモンドのホットサラダ うのはなコロッケ ごはん えだまめとコーンのスープ		
エネルギー 647 kcal かいていでおぎなたいもの 795 kcal いもるい			エネルギー 667 kcal かいていでおぎなたいもの 794 kcal いろのこいやさい			エネルギー 650 kcal かいていでおぎなたいもの 804 kcal かいらそうるい			エネルギー 625 kcal かいていでおぎなたいもの 771 kcal しゅじつるい			エネルギー 641 kcal かいていでおぎなたいもの 789 kcal きのこるい		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ささみ はんぺん わかめ さば	うめ もやし ほうれんそう にんじん ねぎ ぶなしめじ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん しょうが にんにく たまねぎ	パン めん はるまき はるさめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ほうれんそう キャベツ えのきたけ しょうが ごぼう にんじん	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう さけ みそ チキンハム ぶたにく どうふ あぶらあげ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	こめ さとう じゃがいも パン ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンハム ちりめん だいたいの おから ひじき	キャベツ ごぼう にんじん たまねぎ コーン もやし えだまめ	こめ あぶら アーモンド さとう じゃがいも パンこ
15 こまつなのあますあえ さばのピリからに ごはん ごまみそじる			16 ～益田の食育の日～ アムスメロン きりぼしだいこんの ごまマヨあえ むぎごはん とうふのカレーそぼろに			17 キャベツのうめあえ さわらのゆうあんやき むぎごはん ●とまたまスープ			18 ポテトリヨネーズ とりにくのこうそうパンこやき ごはん キャベツのコンソメスープ			19 ～保小中連携献立～ くきわかめのきんぴら どんちっちあじのまるごとやき ごはん たけのこのみそじる		
エネルギー 650 kcal かいていでおぎなたいもの 763 kcal にくりようり			エネルギー 640 kcal かいていでおぎなたいもの 784 kcal さかなりようり			エネルギー 605 kcal かいていでおぎなたいもの 733 kcal いもるい			エネルギー 679 kcal かいていでおぎなたいもの 842 kcal やさい			エネルギー 745 kcal かいていでおぎなたいもの 851 kcal きのこるい		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さば ちくわ みそ	しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん かぼちゃ	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたいの	きりぼしだいこん キャベツ あすつこ にんじん たまねぎ アムスメロン ほししいたけ	こめ むぎ ごま パン ノンエッグマヨネーズ かたくりこ	ぎゅうにゅう さき かつおぶし ポークウインナー ●たまご	ゆず こまつな キャベツ コーン うめ たまねぎ トマト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン こなチーズ だいたいの	にんにく エリンギ パセリ バジル たまねぎ にんじん キャベツ	こめ パン ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう にんじん こんにやく くきわかめ ちくわ みそ	にんじん こんにやく たけのこ キャベツ こまつな	こめ さとう ごまあぶら ごま おやき
22 かいせんすのもの おろしハンバーグ だいたいのひじきのごはん いももちじる			23 パンサンスー こうやどうふのあげに むぎごはん なめこじる			24 ～オリンピック・パラリンピック応援献立(韓国)～ フルーツしらたま ●ピビンパンドのぐ むぎごはん かんこくふうわかめスープ			25 きりぼしだいこんのツナあえ ポークチャップ ごはん あごだんごのみそじる			26 たこときゅうりのマリネ とりささみのレモンあげ ごはん やさいスープ		
エネルギー 690 kcal かいていでおぎなたいもの 871 kcal かいらそうるい			エネルギー 659 kcal かいていでおぎなたいもの 812 kcal しゅじつるい			エネルギー 656 kcal かいていでおぎなたいもの 807 kcal まめるい			エネルギー 658 kcal かいていでおぎなたいもの 813 kcal いもるい			エネルギー 666 kcal かいていでおぎなたいもの 810 kcal いろのこいやさい		
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ひじき だいたいの ぶたにく とりにく いか	たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ もやし にんじん ほししいたけ	こめ かたくりこ さとう いももち パンこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく チキンハム かまぼこ どうふ	たけのこ にんじん えだまめ たまねぎ きゅうり ほししいたけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく もやし にんじん チンゲンサイ はくさい たまねぎ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら しらたまも	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とびうお あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ パセリ ごぼう きりぼしだいこん キャベツ にんじん	こめ あぶら ごま チンゲンサイ かたくりこ	ぎゅうにゅう レモン とりにく たこ かんてん こんにやく チキンウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり パセリ	こめ さとう かたくりこ さとう じゃがいも
29 コールスローサラダ さかなのピザやき ごはん キャベツのみそじる			30 フルーツゼリー りっちゃんのパんきサラダ ざっくごはん てづくりルーのカレーライス			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>こんぱつ きゅうしよく</p> <h2>今月の給食のテーマ よくかんで食べよう!</h2> <p>丈夫な歯やあごの発達のためには、よくかむことが大切です。そして食べた後はしっかりと歯を磨き、虫歯や歯周病を予防しましょう。今月の給食には大豆、小魚など噛み応えのある食材を多く取り入れました。普段からよくかんで食べることを意識して食べましょう。</p> </div>								
エネルギー 632 kcal かいていでおぎなたいもの 771 kcal くだもの			エネルギー 794 kcal かいていでおぎなたいもの 976 kcal きのこるい											
赤	緑	黄	赤	緑	黄									
ぎゅうにゅう チーズ チキンハム あつあげ みそ	たまねぎ ねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン えのきたけ	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンハム こんにやく かつおぶし ぶたにく	キャベツ しょうが きゅうり りんご コーン ももかん にんじん みかんかん たまねぎ にんにく	こめ さとう あぶら さとう はるさめ ごま									

よくかむことの効果

<p>肥満予防</p> <p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>脳の活性化</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>消化・吸収を助ける</p> <p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>むし歯予防</p> <p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p>
--	---	---	--

益田市立美都学校給食共同調理場は、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→所属で探す→「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」

※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。