令和7年

＼しまね・ふるさと給食月間／
6がつこんだて

益田市教育委員会

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。

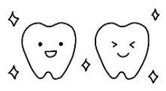
食品の３つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをと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

少し蒸し暑いと感じる日が増えてきましたね。６月は梅雨本番です。湿度と気温が高いと、食中毒菌にとっては過ごしやすいので注意が必要です！手洗いや食品の加熱などに注意するよう心がけてみましょう。

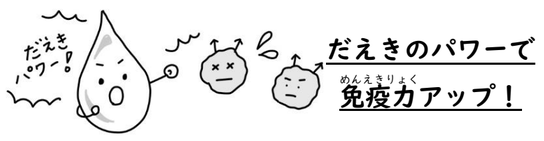
今月の給食テーマ『よくかんで食べよう』

6月4日は「むし歯予防デー」です。そして、4日～10日は「歯と口の健康週間」。給食にも、よくかむことのできる食材や料理をたくさん取り入れています。小中学生のころから意識して歯や口の健康を守ることは、生涯にわたって健康的な食生活を送るために、とても重要です。「よくかむこと」も、大切な歯を守ることにつながります。



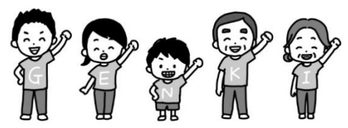
よくかんで食べる「カミカミメニュー」を、献立表から探してみよう！
目印は、　←このイラスト　いくつあるかな？

～よくかむと、こんな いいことがあるよ！～



だえきのパワーで免疫力アップ！

よくかむことで、だえきがたくさん出てきます。だえきの成分には、口の中をきれいにするはたらきだけでなく、風邪や感染症を予防するはたらきもあります。



生活習慣病を防いで生涯の健康を支える！

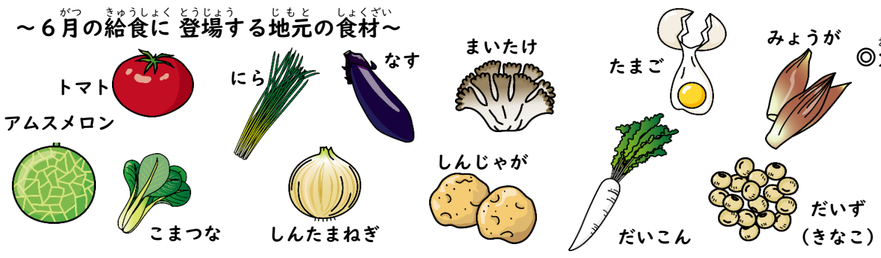
かむ力を子どものころから育てることで、いろいろな食品をバランスよく食べることができ、肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 おかかあえ たかなとにくのそぼろごはんのぐ ごはん しんたまねぎとしょうがのみそしる 牛乳 エネルギー 小 601 kcal 中 745 kcal かていでおぎないたいもの：しゅじつるい 赤：ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ かつおぶし あつあげ 緑：にんにく えのき たかな にんじん キャベツ にら きゅうり たまねぎ しょうが 黄：こめ あぶら さとう	**3** アスパラのツナサラダ マスのピザやき むぎごはん スパイシーやさいスープ 牛乳 エネルギー 小 601 kcal 中 733 kcal かていでおぎないたいもの：いろのうすいやさい 赤：ぎゅうにゅう マス チーズ ツナ とりにく 緑：たまねぎ パセリ アスパラ キャベツ にんじん こまつな 黄：こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	**4** ●かみかみサラダ ぶたにくのスタミナいため むぎごはん ワンタンスープ 牛乳 エネルギー 小 623 kcal 中 772 kcal かていでおぎないたいもの：くだもの 赤：ぎゅうにゅう ●いりたまご ぶたにく かんてん ちりめん 緑：にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん にら きゅうり ほししいたけ 黄：こめ おおむぎ あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	**5** こんにゃくのごまあえ さごしのうめみそやき こくとうビーンズ ごはん はんぺんのすましじる 牛乳 エネルギー 小 611 kcal 中 732 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう さごし みそ チキンハム はんぺん だいず 緑：うめ えのき もやし ねぎ にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ 黄：こめ さとう ごまあぶら こくとう	**6** はるさめのすのもの チキンチキンごぼう ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる 牛乳 エネルギー 小 653 kcal 中 809 kcal かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ みそ 緑：ごぼう えのき えだまめ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ ほししいたけ 黄：こめ ごま かたくりこ こめこ あぶら さとう はるさめ
9 かいそうサラダ いわしのアングレーズ ごはん ミートボールとやさいのスープ 牛乳 エネルギー 小 637 kcal 中 789 kcal かていでおぎないたいもの：だいずせいひん 赤：ぎゅうにゅう いわし こんぶ とりにく くきわかめ ぶたにく かんてん わかめ あかすぎのり さくらそう しろすぎのり 緑：きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ 黄：こめ ごま かたくりこ あぶら さとう パンこ ごまあぶら	**10** りんご だいずとナッツのサラダ むぎごはん でづくりルウのしんじゃがカレー 牛乳 エネルギー 小 675 kcal 中 839 kcal かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう とりにく ポークハム だいず 緑：たまねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ レモンかじゅう 黄：こめ アーモンド おおむぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう バター オリーブオイル	**11** ●ちぐさあえ さわらのごまマヨやき むぎごはん いももちじる 牛乳 エネルギー 小 604 kcal 中 739 kcal かていでおぎないたいもの：まめるい 赤：ぎゅうにゅう ●きんしたまご さわら かつおぶし みそ 緑：パセリ こまつな たまねぎ キャベツ ピーマン ほうれんそう にんじん ほししいたけ 黄：こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも こむぎこ	**12** うめこんぶあえ チキンメンチカツ ごはん こんさいじる 牛乳 エネルギー 小 623 kcal 中 770 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり 赤：ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ みそ とりにく 緑：きゅうり ごぼう キャベツ れんこん こまつな ねぎ にんじん うめ たまねぎ 黄：こめ あぶら パンこ こむぎこ	**13** 世界の味めぐり献立（カナダ） チリビーンズ サーモンのメープルマスタードグリル ごはん おおむぎのスープ 牛乳 エネルギー 小 605 kcal 中 746 kcal かていでおぎないたいもの：きのこるい 赤：ぎゅうにゅう さけ ぶたにく だいず とりにく 緑：にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ 黄：こめ オリーブオイル メープルシロップ あぶら おおむぎ かたくりこ じゃがいも レッドキドニー
16 こまつなのじゃこおひたし ゆずこしょうかおる あげシューマイ（小:2こ、中:3こ） ごはん にくじゃが 牛乳 エネルギー 小 657 kcal 中 826 kcal かていでおぎないたいもの：かいそう 赤：ぎゅうにゅう ちりめん あぶらあげ ぶたにく 緑：ゆずかじゅう こまつな いんげん キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく 黄：こめ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	**17** ふるさとドレッシングサラダ さばのみそに むぎごはん とうふのすましじる 牛乳 エネルギー 小 617 kcal 中 748 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ 緑：しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん えのき きゅうり ねぎ ゆずかじゅう にんじん 黄：こめ おおむぎ さとう あぶら	**18** 益田の食育の日献立 アムスメロン しんじゃがとますだやさいのそぼろに むぎごはん ●にらたまスープ 牛乳 エネルギー 小 619 kcal 中 765 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり 赤：ぎゅうにゅう ●たまご とりにく とうふ 緑：にんじん にら たけのこ まいたけ ねぎ たまねぎ アムスメロン 黄：こめ あぶら おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	**19** こまつなのゆずかあえ ヤンニョムポーク ごはん あごだんごのみそしる 牛乳 エネルギー 小 695 kcal 中 867 kcal かていでおぎないたいもの：いろのうすいやさい 赤：ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あごだんご あぶらあげ みそ 緑：こまつな ねぎ キャベツ にんじん ゆずかじゅう だいこん ほししいたけ 黄：こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	**20** キャベツのごまマヨあえ まるごとあじのしおやき ごはん しんたまねぎのオニオンスープ 牛乳 エネルギー 小 650 kcal 中 768 kcal かていでおぎないたいもの：こざかな 赤：ぎゅうにゅう あじ とりにく 緑：キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう 黄：こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ クルトン
教えて！人気メニュー（中須保育所） **23** きゅうりとささみのみそマヨあえ とびうおのからあげ ごはん はるさめのすましじる 牛乳 エネルギー 小 599 kcal 中 722 kcal かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう とびうお とりにく みそ わかめ 緑：きゅうり きりぼしだいこん にんじん しめじ たまねぎ 黄：こめ はるさめ かたくりこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	**24** ひじきのサラダ スタミナなっとう むぎごはん あつあげのちゅうかスープ 牛乳 エネルギー 小 596 kcal 中 733 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり 赤：ぎゅうにゅう とりにく なっとう ひじき だいず あつあげ 緑：ねぎ きくらげ ブロッコリー にんじん たけのこ キャベツ レモンかじゅう たまねぎ 黄：こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブオイル	**25** 保幼小中連携献立 げんまいサラダ ●チーズオムレツ あげパン ミネストローネ 牛乳 エネルギー 小 602 kcal 中 737 kcal かていでおぎないたいもの：きのこるい 赤：ぎゅうにゅう ●チーズオムレツ きなこ だいず ポークハム かつおぶし とりにく 緑：キャベツ こまつな たまねぎ にんじん トマト 黄：こっぺぱん さとう あぶら げんまい マカロニ	**26** いかのすのもの あじのこうみフライ ごはん とりにくとやさいのみそしる 牛乳 エネルギー 小 610 kcal 中 745 kcal かていでおぎないたいもの：だいずせいひん 赤：ぎゅうにゅう あじ いか こんぶ とりにく みそ 緑：キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのき こまつな 黄：こめ あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	**27** アーモンドとチーズのサラダ ハンバーグのごろごろトマトソース ごはん ABCスープ 牛乳 エネルギー 小 642 kcal 中 787 kcal かていでおぎないたいもの：くだもの 赤：ぎゅうにゅう チキンハム だいず とうふ チーズ ぶたにく ベーコン とりにく 緑：トマト こまつな たまねぎ なす アスパラ キャベツ にんじん 黄：こめ あぶら さとう アーモンド マカロニ パンこ
30 きゅうりとみょうがのナムル とりにくのいちみやき ごはん しんじゃがのみそしる 牛乳 エネルギー 小 593 kcal 中 723 kcal かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう とりにく こんぶ あぶらあげ わかめ みそ 緑：キャベツ きゅうり みょうが たまねぎ にんじん しめじ 黄：こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも				

しまね・ふるさと給食月間について

島根県では、6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」と定め、学校給食における地場産物の活用と食育の推進をはかっています。給食を教材として、地域の旬の食材や生産者の方の紹介など、「地元の食」へ理解が深められるような取り組みを各学校で行います。

～６月の給食に 登場する地元の食材～



世界の味めぐり献立：カナダ（13日）

今月は、6/15～17にＧ７サミットが開催されるカナダを紹介します！

◎サーモンのメープルマスタードグリル…
カナダでよく食べられている魚、鮭（サーモン）を、カナダを象徴する特産品、メープルシロップを使ったソースと一緒にオーブンで焼き上げました。

◎チリビーンズ… 豆やひき肉などの具を、トマトやとうがらしで煮込んだスパイシーな家庭料理です。

◎大麦のスープ… カナダの主要な農産物である「大麦」の入ったスープです。

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のＨＰよりアクセスしてください。
市のＨＰ⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/
子育て・教育＞教育・学校＞学校給食＞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。