



# 6月の献立



☆平均栄養量☆

・エネルギー	602kcal	・たんぱく質	26.7g
・脂質	17.0g	・カルシウム	353mg
・食物繊維	5.1g	・食塩相当量	2.0g

※小学校4年生の食事量に相当する値です。

1日(木)			2日(金)	
ごはん 牛乳 鶏肉と白いんげんの トマト煮 大根のサラダ			ごはん 牛乳 厚揚げのみそだれかけ 小松菜とコーンの 和え物 ピーマン汁	
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 牛乳 ☆根菜のそぼろ煮 ☆かみかみ和え	ごはん 牛乳 ☆豚肉のしょうが炒め ☆赤じそ和え もずく汁	中華おこわ 牛乳 ☆バンバンジー 青菜とうずら卵のスープ ☆(小中)かみかみ大豆	ごはん 牛乳 ☆シーフードシチュー 夏みかんサラダ ☆甘辛ごぼう	ごはん 牛乳 ☆鯖の梅焼き ☆茎わかめの きんぴら ☆みそけんちん汁
6/4~10は「歯と口の健康週間」 ~よくかむことを意識しながら食べてみよう~				
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 ブロッコリーの 五色和え	ごはん 牛乳 いかの照り焼き みるくおから 麩とえのきのみそ汁	ビーンズカレーライス 牛乳 チーズサラダ 小玉すいか	ごはん(少なめ) 牛乳 小いわしの米粉揚げ 小松菜とひじきのサラダ かきたまうどん	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 チンゲン菜の中華和え
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん 牛乳 野菜と肉団子の スープ煮 豆と海藻のサラダ (中)あじさいゼリー	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め ばんさんすう (小)あじさいゼリー	ふきごはん 牛乳 鶏のから揚げ 切り昆布の炒り煮 豆腐汁 【食育の日】	ごはん 牛乳 新じゃがいものうま煮 野菜のおかか和え	ごはん 牛乳 ホキのコーンマヨ焼き ツナサラダ レタスのスープ
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん 牛乳 がんと野菜の そぼろ煮 きゅうりの酢の物 くるみちりめん	ごはん 牛乳 鯷フライ 切り干しと ツナの和え物 どさんこ汁	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 豆腐のピリ辛スープ 冷凍みかん	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き じゃがいもと アスパラガスのサラダ ミネストローネ	他人どんぶり 牛乳 高野豆腐のごま和え

※物資納入の都合等により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

## 6月 給食だよ!

安芸高田市給食センター

2023年 6月

### 6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

「歯と口の健康週間」に合わせ、「かみかみメニュー(☆)」を届けます。材料を大きめに切ったり、かみごたえのある食べ物を使ったりして、よくかむことができるよう考えました。

よくかむことで消化を助けたり、集中力をアップさせたり、虫歯を予防したり...とたくさんすばらしい働きがあります。この歯と口の健康週間をきっかけに「ひと口30回以上かむ」を意識してもらえると嬉しいです。

### くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

 トラ すどくおおきなきば(犬歯)で獲物をとらえて、とがった歯で肉をちぎります。	 ウマ かたい草を、広く平らなきゆう歯ですりつぶします。
 ヒト 犬歯もきゆう歯もあるので、肉や魚、野菜、米などのいろいろな食べ物が食べられます。	 トラなど肉食動物には、すどくとがった歯(犬歯)が、ウマなどの草食動物には、大きなきゆう歯があります。そして、肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらももあります。食べるものによって歯の形は変わります。

### 給食センターの様子を紹介します! ~夏みかんゼリー~

給食センターでは、季節のデザートを手作りしています。今回は、5月の献立に入れた夏みかんゼリーを作っている様子を紹介いたします。



やかんを使ってカップに注ぎます



梅雨のシーズンに合わせて、6月はあじさいをイメージして作ったゼリーがでるよ。お楽しみに♪(中学校:19日 小学校:20日)

