



# 6月の献立

## 6月給食だより

安芸高田市給食センター  
平成27年6月

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
梅ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ 海藻サラダ	ごはん 牛乳 マカロニスープ 魚のマヨネーズ 焼き ブロッコリーの サラダ	ごはん 牛乳 筑前煮 野菜と竹輪の 和えもの 果物(ばんかん)	ごはん 牛乳 みそ汁 ししゃもの から揚げ かみかみ和え	ごはん 牛乳 親子煮 五色和え
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 牛乳 豚汁 ちくわの二色揚げ 野菜のおかか和え	ごはん 手作りふりかけ 牛乳 肉豆腐 酢の物	ごはん 牛乳 大豆と肉団子の トマト煮 いかと ブロッコリーのサラダ	ごはん 牛乳 すまし汁 さばのカレー焼き ごぼうのきんぴら	ごはん 牛乳 八宝菜 ピーナッツ和え 果物(キウイ)
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
ごはん 味付けのり 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごま酢和え	ごはん 牛乳 きゃべつのスープ 鶏肉の マーマレード焼き チーズポテト	牛丼 牛乳 わかめとツナの 和えもの びわゼリー	ごはん(少なめ) 牛乳 酢豚 小松菜とコーンの 和えもの	ごはん 牛乳 おこめん汁 鱈の梅焼き じゃこ和え
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん 牛乳 かきたまスープ かぼちゃコロケ たこサラダ	ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の塩焼き あらめの炒り煮	ドライカレー 牛乳 シーフードサラダ 冷凍りんご	ごはん 牛乳 豆腐汁 あじの香味揚げ ゆかり和え	ごはん 牛乳 チキンビーンズ ごぼうサラダ
29日(月)	30日(火)	<b>【平均栄養量】</b>		
ごはん 牛乳 豚じゃが 磯香和え 冷凍みかん	ごはん(少なめ) 牛乳 コンソメスープ 鶏のレモン風味 コールスロー	エネルギー 656 kcal	たんぱく質 24.9g	
		脂質 18.8g	カルシウム 324mg	
		食物繊維 3.9g	食塩相当量 2.0g	

\*平均栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。

### 【歯ごたえのある食べ物を知ろう】

安芸高田市給食センターでは、献立のテーマを決めています。今月の献立のテーマは、「歯ごたえのある食べ物を知ろう」です。

6月4日は、数字の語呂合わせから、1928年(昭和3年)日本歯科医師会が、この日を「虫歯予防デー」に決めました。その後、「口腔衛生週間」→「口腔衛生強調運動」→「口腔衛生週間」→「歯の衛生週間」と名前が変わり、2013年(平成25年)から「歯と口の健康週間」になりました。

歯と口の健康週間については、次の通りです。

期 間：6月4日～10日

目 的：歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発する  
歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る  
歯科疾患の早期発見及び早期治療を徹底する



歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に役立てる

歯と口の健康週間にあわせて、今月は献立のテーマの「歯ごたえのある食品」を多く取り入れました。「歯ごたえのある食品」は、食物繊維が多い食品や弾力がある食品のことです。給食に登場する「歯ごたえのある食品」を一部紹介します。



ごぼう



ししゃも



いか



たこ

また、給食センターでは、切り方を工夫したり、ゆで過ぎないようにしたりして、食材の歯ごたえを残すように気をつけて調理をしています。

料理のときに、いつもより少し大きく切るだけでも、噛む回数が増えます。

今月は、ご家庭でも『噛む』を意識してみてください。

ホームページアドレス <http://www.akitakata.jp/site/page/kyouiku/kyouikusoumu/151/>