６月の献立

３日（月）	４日（火）	５日（水）	６日（木）	７日（金）
ごはん（米粉パン） 牛乳 大豆と肉団子の トマト煮 マカロニサラダ	ごはん 牛乳 ししゃもの から揚げ かみかみあえ みそ汁	ごはん 牛乳 豆腐の中華風煮 ブロッコリーの サラダ オレンジ	ごはん 牛乳 魚の マヨネーズ焼き コールスロー コンソメスープ	なめし 牛乳 豚肉と野菜の煮物 春雨の酢の物
１０日（月）	１１日（火）	１２日（水）	１３日（木）	１４日（金）
ごはん 牛乳 白身魚のフライ 添え野菜 卵スープ	ごはん 牛乳 野菜ふりかけ 豚じゃが 甘酢あえ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き アスパラの ごまあえ なめこのみそ汁	牛丼 牛乳 梅かつお和え メロン	ごはん（少なめ） 牛乳 焼そば 揚げしゅうまい きゅうりの 中華和え
１７日（月）	１８日（火）	１９日（水）	２０日（木）	２１日（金）
ごはん（米粉パン） 牛乳 ハッシュドビーフ みかんサラダ プロセスチーズ	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮 キャベツの ごま和え	ごはん 牛乳 鶏肉の マーマレード焼き アスパラのサラダ ポトフ	ごはん 牛乳 酢豚 もやしのナムル	ごはん 牛乳 鰆の梅焼き 五目きんぴら すまし汁
２４日（月）	２５日（火）	２６日（水）	２７日（木）	２８日（金）
ごはん（米粉パン） 牛乳 かぼちゃコロッケ シーフードサラダ マカロニスープ	ごはん 牛乳 味付けのり 新じゃがいもの うま煮 野菜のおかかあえ	中華丼 牛乳 中華和え さくらんぼ	ごはん 牛乳 魚のゆかり揚げ あらめの炒り煮 米粉めんの すまし汁	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ

【平均栄養量】

エネルギー	654Kcal	たんぱく質	25.3g	脂肪	18.8g
カルシウム	345mg	食物繊維	3.9g	塩分相当量	2.3g

＊平均栄養量は，小学校４年生の食事量に相当する値です。

6月給食だより

安芸高田市給食センター
平成２５年６月

よく噛んで食べよう

最近，「歯ごたえのあるものが苦手」，「ごはんなどはよく噛まないで汁といっしょに飲み込む」という噛まない子，噛めない子が増えていると言われていますが，子どもたちはしっかり噛んで食べていますか。

よく噛むことは，

① あごが発達して，歯並びがよくなる。
② 虫歯になりにくい。
③ 食材本来の味がよくわかる。
④ 異物（魚の骨など）の判別ができる。

などの良いことがあります。

また，よく噛むことができるようになるためには，

① 歯ごたえのあるものを食べる。
② 虫歯をなおす。
③ いつもより，食材を大きく切って料理を作る。

などの工夫があります。

よく噛んで食べるためには，時間もかかります。時間の余裕をもって，しっかり噛んで食べられるといいですね。

３日　米粉パン

かわね保　ふなさ保
くるはら保　こばと園
可愛小　郷野小
根野小　川根小
来原小　船佐小
向原小
高宮中　向原中

１７日　米粉パン

ひの川幼　吉田幼
吉田保　ひまわり保
みどりの森保
吉田小　刈田小
美土里小
八千代中　美土里中

２４日　米粉パン

甲立保　小田東保
小原保
甲立小　小田東小
小田小
吉田中　甲田中

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