

6月の献立

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)						
ごはん 牛乳 はっばうさい 八宝菜 ばんさんすう	ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト キャベツのスープ	ふきごはん 牛乳 ★筑前煮 ★アーモンド和え ★(小中)かみかみ大豆	ごはん 牛乳 ししゃもの香味揚げ ★茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	★もち麦いりこ菜めし 牛乳 クリームシチュー 夏みかんサラダ						
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)						
ごはん 牛乳 ★チキンチキンごぼう ★カリポリ漬け ビーフン汁	ごはん 牛乳 ★高野豆腐の卵とじ 小松菜とひじきのサラダ ★小魚佃煮	カレーピラフ 牛乳 野菜と肉団子の スープ煮 大豆サラダ	ごはん 牛乳 鱈のパン粉焼き ブロッコリーの磯香和え 豚汁	ごはん 牛乳 エビチリ チンゲン菜のナムル ワタンスープ						
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)						
ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物 はりはり漬け 手作りふりかけ	ハヤシライス 牛乳 チーズサラダ (小)あじさいゼリー	ごはん 牛乳 鶏肉の香り焼き 切り昆布と 大豆の炒り煮 豆腐汁	ごはん 牛乳 かんこくふう 韓国風煮 バンバンジー	ごはん 牛乳 こいわしの赤じそ風味 ほうれん草の おかか和え 相性汁 【食育の日】						
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)						
ごはん 牛乳 とり肉と野菜のトマト煮 海藻サラダ (中)あじさいゼリー	ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ じゃこ和え 麩のすまし汁	ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 キムチと卵のスープ	ごはん 牛乳 じゃがいものうま煮 はるさめ 春雨のごま酢和え 冷凍みかん	ごはん 牛乳 あじ 鱈フライ 炒り卵の花 もずくのみそ汁						
30日(月)	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～ ★:かみかみメニュー									
そばろごはん 牛乳 レモン和え のっぺい汁	<p>【平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー 617kcal</td> <td>たんぱく質 25.7g</td> </tr> <tr> <td>脂質 18.3g</td> <td>カルシウム 355mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維 5.7g</td> <td>食塩相当量 2.0g</td> </tr> </table>				エネルギー 617kcal	たんぱく質 25.7g	脂質 18.3g	カルシウム 355mg	食物繊維 5.7g	食塩相当量 2.0g
エネルギー 617kcal	たんぱく質 25.7g									
脂質 18.3g	カルシウム 355mg									
食物繊維 5.7g	食塩相当量 2.0g									

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

6月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)6月

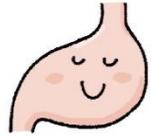
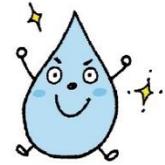
6月4日~10日は「歯と口の健康週間」



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことの効果

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。		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。	
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。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	

【6月の郷土料理】 小いわし料理

小いわしは、かたくちいわしのこと、広島県では昔から「小いわし」の名称で親しまれてきました。小いわしは、「七度洗うと鯛の味」と言われ、丁寧に水で洗うとまるで鯛のようにおいしくなります。新鮮なものをさしみにして食べられています。給食では、揚げた小いわしをほんのり赤じそ風味にしています。



【旬の食材】 ふき

ふきは日本原産の野菜で、しゃきしゃきとした食感とほろ苦さが特徴です。ふきには、すじがあるので、下ゆでしてから皮をむいて料理に使います。給食では、八千代町で育ったふきを使って、ふきごはんを作ります。

