



6月の献立



6月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和4年(2022年)6月

<p>☆平均栄養量☆</p> <p>・エネルギー 639kcal ・脂質 18.0g ・食物繊維 3.8g</p> <p>・たんぱく質 26.0g ・カルシウム 338mg ・食塩相当量 2.1g</p> <p>※小学校4年生の食事に相当する値です。</p>		<p>1日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 アリゾナステーキ コーンポテト マカロニスープ</p>	<p>2日(木)</p> <p>ビビンパ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん</p>	<p>3日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 昆布和え 豆腐のみそ汁</p>
<p>6日(月)</p> <p>梅しごはん 牛乳 ☆高野豆腐の煮物 ☆かみかみ和え ☆(小中)かみかみ大豆</p>	<p>7日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 ☆チキンチキンごぼう ☆ピリ辛きゅうり 相性汁</p>	<p>8日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 野菜とちくわの和え物 ☆くるみちりめん</p>	<p>9日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き ☆大根のかりぱり漬け もずく汁</p>	<p>10日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 八宝菜 ☆ささみともやしの サラダ</p>
<p>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~</p>				
<p>13日(月)</p> <p>ハヤシライス 牛乳 お豆のサラダ</p>	<p>14日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 広島菜とじゃこの炒め物 具だくさん汁</p>	<p>15日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ 小玉すいか</p>	<p>16日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 柳川風煮 わかめと かにかまの和え物</p>	<p>17日(金)</p> <p>ふきごはん 牛乳 小いわしの米粉揚げ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁 【食育の日】</p>
<p>20日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 豚しゃぶ &ゆで野菜 ミネストローネ</p>	<p>21日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 いかの香り焼き なつ夏みかんサラダ とうにゅう豆乳スープ</p>	<p>22日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 鶏のすき焼き風 切り干し大根と じゃこの和え物 (小)あじさいゼリー</p>	<p>23日(木)</p> <p>ごはん(少なめ) 牛乳 揚げぎょうざ ブロッコリーの中華和え ちゃんぽん麺</p>	<p>24日(金)</p> <p>ごはん 牛乳 鯖の梅焼き みるくおから かきたま汁</p>
<p>27日(月)</p> <p>ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 きゅうりの酢の物 (中)あじさいゼリー</p>	<p>28日(火)</p> <p>ごはん 牛乳 あじ 鱈のフライ あらめの炒り煮 小松菜のすまし汁</p>	<p>29日(水)</p> <p>ごはん 牛乳 豚肉とチンゲン菜の オイスターソース炒め 豆腐ともやしの 中華スープ</p>	<p>30日(木)</p> <p>ごはん 牛乳 ハーブチキン アスパラガスのサラダ キャベツと 玉ねぎのスープ</p>	<p>※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。</p>

「よくかめ、KAME、かめ」



6月は、「歯と口の健康週間」に合わせ、「カミカミメニュー(☆)」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。

かむことは、ふだんから何気なく行っていますが、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。「ひと口30回以上かむ」を意識しながら「カミカミパワー」をどんどん取り入れてほしいです。

よくかむためのポイント



かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。

テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。

給食センターの様子を紹介します! ~500kg越えの野菜たち~

「真の肉じゃが」「ピーナッツ和え」の日(5/19)は、いつも以上にたっぷりの野菜を使いました。その日の野菜は…

- ・たまねぎ 144kg
 - ・じゃがいも 190kg
 - ・にんじん 19kg
 - ・キャベツ 100kg
 - ・小松菜 57kg
- ⇒⇒⇒ **合わせてなんと510kg!!**

こんな「野菜たっぷりの日」でも、時間通りに給食ができて上がるように、作業する人の人数やタイムスケジュールを、いつも以上にしっかり確認してから、野菜の下ごしらえを始めます。



おいしい肉じゃがになりますように

