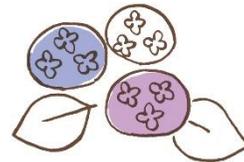


# 6月の献立



## 6月 給食だより

安芸高田市給食センター  
2024年 6月

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ハヤシライス 牛乳 お豆のサラダ (小)あじさいゼリー 	ごはん 牛乳 肉豆腐 ★大根のかりぽり漬け ★手づくりふりかけ	★中華おこわ 牛乳 海鮮揚げシューマイ 辛子和えビーフン ★うずら卵のスープ	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き ★アーモンド和え ★だんご汁	ごはん 牛乳 ★豚しゃぶ&ゆで野菜 ござんこ汁 ★(小中)かみかみ大豆
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				
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
もち麦梅ごはん 牛乳 ★高野豆腐の煮物 ★茎わかめの酢の物	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の和え物 麩とえのきのみそ汁	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが バンバンジー	ごはん 牛乳 鯖のカレー焼き ひじきと大豆の炒り煮 かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 やなかわふうに 柳川風煮 ごまじゃこ和え 小玉すいか 
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ごはん 牛乳 チキンビーンズ フレンチサラダ 	ごはん(少なめ) 牛乳 焼きそば チンゲン菜のナムル (小中)ミニトマト	ふきごはん 牛乳 小いわしの米粉揚げ 小松菜の五色和え 豆腐のみそ汁 <b>【食育の日】</b>	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとちりめんの酢の物 (小中)しそ昆布 (保幼)味付けのり 	ごはん 牛乳 ハーブチキン チーズポテト レタスのスープ 
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 わかめとツナの和え物 (中)あじさいゼリー	ごはん 牛乳 鱈のフライ ほうれん草の梅かつお和え もずく汁	やどり 焼き鳥どんぶり 牛乳 青じそ和え 油揚げのみそ汁	いりこ菜めし 牛乳 野菜のスープ煮 マカロニサラダ	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨の中華和え 冷凍みかん

6月4日～10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。食べ物の、体への入り口にあたる歯と口の健康は、体全体の健康にも、とても深いつながりがあります。

「よくかむこと」は、こんなに素晴らしい！



給食では「歯と口の健康週間」に合わせて、「かみかみメニュー」を届けることにしています。

### 【6月の郷土料理】 小いわし料理

小いわし(かたくちいわし)は広島県で一番たくさん獲れる魚で、天ぷらや刺身などの小いわし料理は、広島県の郷土料理として親しまれています。給食では、香ばしい米粉揚げにして味わいます。

小いわしは、ちりめんじゃこや煮干しの原料でもあり、煮干しは、みそ汁などのおいしだいのもととしても、使われています。幅広く愛されている魚なのです。



### 【旬の食材】 ふき

春の山菜のひとつ、ふき。さわやかな香りとほろ苦さが特徴です。「おべんとうばこのうた」の歌詞に、「すじのとおったふ〜き♪」というフレーズがあるように、ふきにはすじがあるので、下ゆでしてから皮をむいて(すじをとって)、料理に使います。給食では、やちよちょうで育ったふきを使って、ふきごはんを作ります。



### 【平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)

エネルギー	610kcal	たんぱく質	26.1g
脂質	17.7g	カルシウム	349mg
食物繊維	4.9g	食塩相当量	2.1g

※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。



### 給食センター ウォッチング！

この棒は、何に使う道具でしょう？



答えは、「釜で作った汁などの量をはかる物差し」です。この物差しで、出来上がった量を確かめて、食缶に入れる量の目安にしています。



目盛りがついています。