



6月の献立



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)																
菜めし 牛乳 がんと野菜の煮物 ごまじゃこ和え 	ごはん 牛乳 焼きししゃも 相性汁 (小中)柏餅 (保幼)ミニ青りんごゼリー	ごはん 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 貝柱と豆腐のすまし汁 お茶めな大豆 	中華おこわ 牛乳 うずら卵のスープ メロン																
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)																
赤じそごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 小松菜の磯香和え 	カレーピラフ 牛乳 肉団子と白いんげん豆 のトマト煮 夏みかんサラダ (小中)ヨーグルト	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き だんご汁 味付けのり	ごはん 牛乳 酢豚 春雨の中華和え 	わかめごはん 牛乳 ポテトのチーズ焼き かきたまスープ																
*歯と口の健康週間*に合わせて、かみごたえのある食材を使っています！																				
1~12日:感染症予防に伴い、配膳時間短縮等のため献立を工夫しています。																				
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)																
ハヤシライス 牛乳 いかとブロッコリーの サラダ (保幼小)アーモンド ミニフィッシュ (中)手作りあじさいゼリー	ごはん 牛乳 鮭のムニエル コーンポテト 大根のコンソメスープ 	ごはん 牛乳 柳川風煮 ひじきのみそマヨ和え (小)手作りあじさいゼリー (中)アーモンド ミニフィッシュ	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きゅうりの甘酢漬 新じゃがのみそ汁 	まめ 豆わかめごはん 牛乳 こ 小いわしフライ 小松菜のごま和え とうふじる 豆腐汁 【食育の日】																
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)																
ごはん 牛乳 肉じゃが 竹輪のごま酢和え	ごはん 牛乳 いか天ぷら 広島菜とじゃこの炒め物 みそけんちん汁	(小中)ピタパン※ 牛乳 (保幼)ごはん タンドリーチキン※ じゃがいものサラダ※ [※セルフサンド] ミルクスープ	ごはん 牛乳 中華五目豆腐 バンバンジー 冷凍みかん	ごはん 牛乳 鱈フライ コールスロー ミネストローネ																
29日(月)	30日(火)	☆平均栄養量☆ 栄養量は、小学校4年生の食事量に相当する値です。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>キロカロリー</th> <th>たんぱく質</th> <th>グラム</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>663 kcal</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.6 g</td> <td>カルシウム</td> <td>331 mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>3.8 g</td> <td>食塩相当量</td> <td>2.2 g</td> </tr> </tbody> </table>				キロカロリー	たんぱく質	グラム	エネルギー	663 kcal			脂質	19.6 g	カルシウム	331 mg	食物繊維	3.8 g	食塩相当量	2.2 g
	キロカロリー	たんぱく質	グラム																	
エネルギー	663 kcal																			
脂質	19.6 g	カルシウム	331 mg																	
食物繊維	3.8 g	食塩相当量	2.2 g																	
ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ブロッコリーのごま風味 ビーフンスープ	ごはん 牛乳 さばの塩焼き みるくおから もずくのみそ汁																			

※今後の状況や物資納入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月 給食だよ!

安芸高田市給食センター
令和2年(2020年) 6月

食べ物の旬

野菜、魚、果物など自然の中で育つ食べ物には「旬」があります。旬には、さらに「走り」「盛り」「名残り」の3つがあるとされます。「走り」はその食べ物が出始める頃で、「初物」と同じ意味もあり、この時期にはまだ出回る量も少なく、値段も高めです。「盛り」が本来の旬で、自然のサイクルの中で最もおいしくなり、たくさん出回るので値段も手頃になる時期です。最後の「名残り」は旬の終わり頃で、季節が移るのを惜しみながらいただきます。食卓に旬を生かすと、食べ物から季節の移り変わりを感じることができ、季節ごとの体調管理に必要な栄養も無理なくおいしくいただけます。健康な食生活のために、とても大きな助けになります。



ウイルスから身を守ろう

「手洗いスペシャリストに！」

新型コロナウイルスの世界的な流行が続いています。ウイルスは自分で仲間を増やすことはできないので、人間の体内に侵入して、人間の細胞が増える仕組みを使って仲間を増やします。ですから、予防の基本は、ウイルスが体内に入らないようにすることです。せっけんを使った丁寧な手洗いは、簡単にできて、かつ、とても効果的な予防法なのです。外出の後や食事の前など、『手洗いタイム』を忘れずに…。



レシピ紹介 今月の新作! かみかみメニュー

チキンチキンごぼう

【材料・分量】(作りやすい分量)

- ごぼう・・・1本(洗って皮をこそいでおく)
- 鶏もも肉・・・1枚(むね肉でもOK!)
- でん粉・・・1/2カップ ・揚げ油・・・適量
- A さとう…大さじ2 みりん…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1と1/2 酒…小さじ2
- 白ごま……大さじ1

【作り方】

- ①ごぼうは7~8mm厚さのななめ薄切りにし、水にさらしてあく抜きをする。鶏もも肉は2cmくらいの角切りにする。
- ②①のごぼうと鶏肉にそれぞれでん粉をまぶし、油で香ばしく揚げる。
- ③Aを合わせて加熱し、①を入れてからめる。
- ④仕上げに白ごまをふりかける。

※今後の状況や物資納入等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。