



6月の献立



6月 給食だより

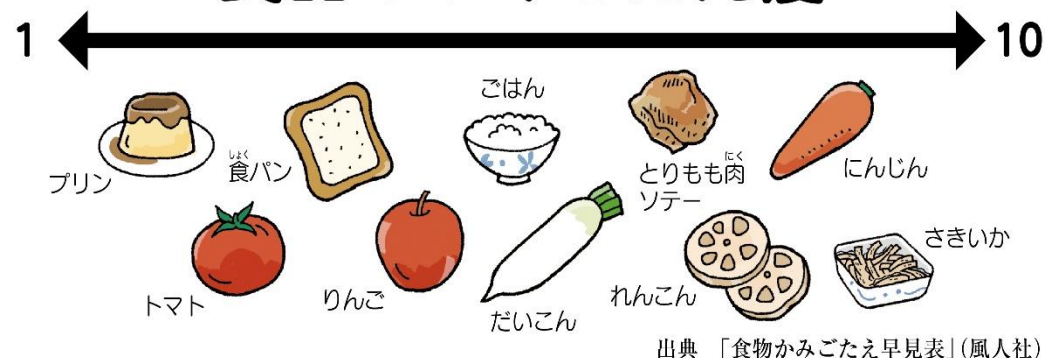
安芸高田市給食センター
令和8年(2026年)6月

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)												
ハヤシライス 牛乳 ツナサラダ (小) あじさいゼリー 	ごはん 牛乳 ホキのフライ 噛みってる!GoGo炒め かまぼこのすまし汁	ごはん 牛乳 八宝菜 チョレギサラダ (中) あじさいゼリー	ごはん 牛乳 ★根菜のそぼろ煮 野菜とちくわの和え物 ★(小中)かみかみ大豆	ごはん 牛乳 ★アリゾナスステーキ チーズポテト マカロニスープ												
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																
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)												
ごはん 牛乳 ★チキンチキンごぼう ★大根のかりぽり漬け かきたま汁	ごはん 牛乳 ★豚肉とチンゲンサイの オイスターソース炒め もずくスープ	ごはん 牛乳 ★鶏肉と白いんげん豆の トマト煮 キャベツとコーンのサラダ	ごはん 牛乳 鯖の梅焼き 高野豆腐のごま和え 豚汁	ごはん 牛乳 肉じゃが もやしの甘酢和え												
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)												
ごはん(少なめ) 牛乳 ちゃんぽん麺 豆と海藻のサラダ	ごはん 牛乳 がんもと野菜の煮物 アーモンド和え	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ブロッコリーの中華和え	ごはん 牛乳 タンドリーチキン レモン和え 豆乳スープ	ごはん 牛乳 小いわしの赤じそ風味 小松菜の和え物 豆腐と貝柱のすまし汁 【食育の日】												
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)												
そぼろごはん 牛乳 青じそ和え しめじのみそ汁	ごはん 牛乳 えびと豆腐の チリソース煮 バンバンジー	ごはん 牛乳 鯖のみそだれかけ ひじきと大豆の炒り煮 ちくわのすまし汁	ごはん 牛乳 クリームシチュー 夏みかんサラダ	ごはん 牛乳 柳川風煮 じゃこ和え												
29日(月)	30日(火)	<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <p>【平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)</p> <table border="0"> <tr> <td>・エネルギー</td> <td>600kcal</td> <td>・たんぱく質</td> <td>26.0g</td> </tr> <tr> <td>・脂質</td> <td>17.3g</td> <td>・カルシウム</td> <td>342mg</td> </tr> <tr> <td>・食物繊維</td> <td>5.1g</td> <td>・食塩相当量</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> </div>			・エネルギー	600kcal	・たんぱく質	26.0g	・脂質	17.3g	・カルシウム	342mg	・食物繊維	5.1g	・食塩相当量	2.0g
・エネルギー	600kcal				・たんぱく質	26.0g										
・脂質	17.3g	・カルシウム	342mg													
・食物繊維	5.1g	・食塩相当量	2.0g													
ごはん 牛乳 厚揚げの野菜あんかけ 茎わかめの酢の物 じゃがいものみそ汁	ごはん 牛乳 豚しゃぶ&ゆで野菜 キムチと卵のスープ															

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

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の素晴らしい働きがあります。歯と口の健康週間をきっかけに「ひと口30回以上かむ」を意識してもらえると嬉しいです。

食品のかみごたえ度



【6月の郷土料理&旬の食材】 小いわし料理

小いわしは、かたくちいわしのことです。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。新鮮なものはさみにして食べることもできます。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。

あじさいゼリー

給食センターでは、季節のゼリーを手作りしています。今回は、「安芸高田市の花」としても親しまれているあじさいをイメージして、ぶどうジュースとナタデココを使って作りました。朝一番に、大きな釜でゼリーの液を作り、やかんを使って小さなカップにつき分けています。



※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。