



6月の献立予定表



はつがいちしりつみやじましようがっこう
廿日市市立宮島小学校
はつがいちしりつみやじまがっこうきゅうしよく
廿日市市立宮島学校給食センター

今月の献立目標

歯をじょうぶにしよう!

Table with columns: 日(曜), 献立名, 材料名 (黄の食品, 赤の食品, 緑の食品), やさい野菜の量 (g), エネルギー (kcal), 食塩相当量 (g), ひとくちメモ. Rows include items like コッペパン, ごはん, ターメリックライス, etc.

★献立・食材紹介★
6月の献立目標は「歯をじょうぶにするために、特に必要な栄養素はカルシウムです。また、よくかんで食べることも大切です。6月の給食には、カルシウムを多く含む食品、かみごたえのある食品を多くとり入れました。

【よくかんで食べる効果】
1. 消化・吸収をよくする
2. 味がよくわかる
3. 食べすぎを防ぐ
4. 脳の働きを活発にする
5. 歯の病気を防ぐ

～地域の恵みにありがとう!～
吉和のあまご、まいたけ
7日(水)は、廿日市市吉和の清流で元気に育てられたあまごです。丸ごと骨まで食べられるように、しっかりと揚げて作ります。また、吉和の郷土料理呉汁には、吉和産のまいたけを使用します。吉和の豊かな自然を感じながら食べてくださいね!

宮島のじゃがいも、たまねぎ
6月中旬から島内の古本さんのじゃがいもとたまねぎが入る予定です。地元で育てられた、おいしい新じゃが、新たまでです。

*都合により献立を変更する場合があります。
*12日(月)は、運動会代休日です。14日(水)は運動会予備日、給食はありません。

