

# 6月のワンポイント献立

## 地場産物を使った献立～じゃがいも・こまつな～

ごはん  
ミルク  
肉じゃが  
こまつなのからしあえ  
冷凍みかん



安芸津のじゃがいもを使った肉じゃがは人気メニューの一つです。

こまつなも、広島市内産の“ひろしまそだち”です。



こまつなのからしあえは、新メニューでした。児童が食べやすいようにツナを使い、あわせ酢に辛子をきかせています。夏場にはさっぱりとして食べやすい一品でした。

## 食育月間として一汁三菜を取り入れた献立

一汁三菜とは、主食+汁物+主菜+副菜+副菜の献立のことです。日本型食生活の代表的な食事例です。

主菜とは、魚や肉などが中心となり、おもに体をつくるもとになります。

副菜は、野菜が中心のおかずです。おもに体の調子を整えます。

汁物は足りない栄養素や水分を補います。

ごはん（主食）  
ミルク  
いかの磯辺揚げ（主菜）  
切干大根の炒め煮（副菜）  
きゅうりの塩もみ（副菜）  
ひろしまっこ汁（汁物）



## 誰にあたるか幸せにんじん～楽しい給食時間～

コーンピラフ  
ミルク  
スパイシーチキン  
レモンあえ  
野菜スープ



### ハート型の幸せにんじん

この日は、野菜スープに入っていました。「今日の幸せさんは〇年〇組の〇〇さん」と放送すると、クラスから大きな拍手が聞こえてきます。

食育月間の6月は、月に2回だけハート型に型抜きしたにんじんが給食に入ります。2回のうち1回は必ずどのクラスにも幸せにんじんが入るようにと給食調理員も気が抜けません。放送委員の児童が、「今日の野菜スープには幸せにんじんが入っています。」と伝えてくれると、給食時間がいつも以上に楽しい雰囲気になります。

