令和6年

10がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●じるしは、卵が入っています。 □で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

食品の3つのはたらき
赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月の給食のテーマ **魚の良さを知り、おいしく食べよう** 今月の給食は、魚をたくさん使用した献立を考えました。魚には、良質なたんぱく質や、カルシウム、鉄など丈夫な体をつくるのに必要な栄養素が含まれています。好きな人はたくさん食べて、苦手な人も、まずはひとロチャレンジしてみてくださいね！	**1** きりぼしだいこんのちゅうかいため／さわらのゆうあんやき／むぎごはん／さつまいものみそしる／牛乳 エネルギー 小 625 kcal 中 770 kcal／かていでおきないたいもの：かいそう 赤：ぎゅうにゅう／さわら／ベーコン／みそ 緑：ゆずかじゅう／ほししいたけ えのきたけ／にんじん ねぎ／こまつな／たまねぎ／きりぼしだいこん 黄：こめ／おおむぎ／ごまあぶら／さつまいも	**2** ねばねばやさいのうめおかかあえ／●ちぐさオムレツ／むぎごはん／あつあげのちゅうかに／牛乳 エネルギー 小 666 kcal 中 823 kcal／かていでおきないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう／●ちぐさオムレツ／ちくわ／かつおぶし／ぶたにく／あつあげ 緑：だいこん しょうが／キャベツ にんにく／にんじん たまねぎ／モロヘイヤ たけのこ／オクラ ねぎ／うめぼし 黄：こめ／おおむぎ／さとう／ごまあぶら／かたくりこ	**3** しおこんぶサラダ／さんまのかばやき（小・中2こ）／ごはん／なめこじる／牛乳 エネルギー 小 649 kcal 中 751 kcal／かていでおきないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう／さんま わかめ／チキンハム みそ／しおこんぶ／とうふ／あぶらあげ 緑：キャベツ／きゅうり／にんじん／なめこ／だいこん 黄：こめ／こめこ／あぶら／さとう／ごま	**4** じゃことアーモンドのサラダ／タコライスのぐ／ごはん／ABCスープ♪／牛乳 エネルギー 小 643 kcal 中 787 kcal／かていでおきないたいもの：まめるい 赤：ぎゅうにゅう／ぎゅうにく／ぶたにく／チーズ／ちりめん／ベーコン 緑：にんにく にんじん／たまねぎ レモンかじゅう／えだまめ えのきたけ／キャベツ こまつな／トマト／きゅうり 黄：こめ／あぶら／さとう／アーモンド／オリーブオイル／マカロニ
7 バンバンジーサラダ／ぎょぎょっとごぼうとうふとわかめのみそしる／ごはん／牛乳 エネルギー 小 641 kcal 中 798 kcal／かていでおきないたいもの：くだもの 赤：ぎゅうにゅう／あかうお みそ／ささみ／とうふ／わかめ／あぶらあげ 緑：ごぼう たまねぎ／キャベツ えのきたけ／きゅうり えだまめ／にんじん／ふともやし／しょうが 黄：こめ／かたくりこ／あぶら／さとう／ごまあぶら／ごま	**8** なっとうあえ／さばのみそに／むぎごはん／けんちんじる／牛乳 エネルギー 小 632 kcal 中 793 kcal／かていでおきないたいもの：にゅうせいひん 赤：ぎゅうにゅう／さば／みそ／なっとう／もみのり／とうふ 緑：ほうれんそう ねぎ／キャベツ／にんじん／だいこん／ほししいたけ／こんにゃく 黄：こめ／おおむぎ／さとう／ごま／さといも／かたくりこ	**9** いとこんサラダ／やきししゃも（小・中2ひ）／むぎごはん／●てんしんどんのぐ／牛乳 ブルーベリーを食べて、目の疲れをとろう エネルギー 小 605 kcal 中 763 kcal／かていでおきないたいもの：まめるい 赤：ぎゅうにゅう／こもちししゃも／チキンハム かまぼこ／ぶたにく／●たまご／えび 緑：いとこんにゃく キヌサヤ／こまつな きくらげ／ふともやし／にんじん／たまねぎ／たけのこ 黄：こめ／おおむぎ／さとう／かたくりこ／あぶら／ごま	**10** 目の愛護デー献立 ブルーベリークリームチーズあえ／ぶたキムチ♪／ごはん／いかだんごスープ／牛乳 エネルギー 小 635 kcal 中 783 kcal／かていでおきないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく あじ／だいふくあげ たら／クリームチーズ／いか／たい 緑：しょうが パインかん にんじん／はくさいキムチ みかんかん たまねぎ／キャベツ ももかん こまつな／ふともやし ねぎ たけのこ／にら しょうが ほししいたけ／ブルーベリー 黄：こめ／あぶら／ナタデココ／かたくりこ／さとう	**11** だいがくいも／れいめん／わかめごはん♪（しょうりょう）／あつあげのちゅうかスープ／牛乳 エネルギー 小 665 kcal 中 824 kcal／かていでおきないたいもの：さかなりょうり 赤：ぎゅうにゅう／わかめ／チキンハム／あつあげ 緑：ふともやし ねぎ／きゅうり／にんじん／カラーピーマン／たまねぎ／きくらげ 黄：こめ あぶら／さとう／やきそばめん／ごまあぶら／ごま／さつまいも
14 **スポーツの日** 	**15** 十三夜献立 こんさいのきんぴら／やきぐりコロッケ／むぎごはん／タラのみそしる／牛乳 エネルギー 小 625 kcal 中 784 kcal／かていでおきないたいもの：まめるい 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／スケソウダラ／みそ 緑：にんじん ほししいたけ／ごぼう ねぎ／れんこん／こんにゃく／インゲン／だいこん 黄：こめ パンこ／おおむぎ こむぎこ／じゃがいも あぶら／さつまいも ごま／くり さといも／さとう	**16** 人気メニューリレー（美都調理場） ●ほうれんそうのたまごいため／とりにくのあかワインソース／むぎごはん／さつまいもポトフ／牛乳 エネルギー 小 652 kcal 中 794 kcal／かていでおきないたいもの：かいそう 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／ちくわ／ウィンナー／●いりたまご 緑：にんにく パセリ／ほうれんそう／にんじん／たまねぎ／キャベツ／ぶなしめじ 黄：こめ／おおむぎ／さとう／かたくりこ／あぶら／さつまいも	**17** 益田の食育の日献立 アールスメロン／とうふハンバーグのきのこソース／ごはん／さけのクリームシチュー／牛乳 エネルギー 小 674 kcal 中 853 kcal／かていでおきないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう／とりにく／ぶたにく／とうふ／ベーコン／さけ 緑：たまねぎ／えのきたけ／にんじん／こまつな／アールスメロン／だいこん 黄：こめ なまクリーム／パンこ／かたくりこ／さとう／じゃがいも／バター	**18** 教えて！人気メニュー（原浜保育所） おからサラダ／しろみざかなのリンゴソースかけ／ごはん／わかめのごまみそしる／牛乳 エネルギー 小 695 kcal 中 855 kcal／かていでおきないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう／メルルーサ わかめ／おから みそ／ささみ／チーズ／あつあげ 緑：りんご だいこん／たまねぎ えのきたけ／にんじん／キャベツ／きゅうり／コーン 黄：こめ／こめこ／あぶら／さとう／アーモンド／オリーブオイル／マカロニ
21 ゆずサラダ／さごしのもみじやき／ごはん（しょうりょう）／にくうどん／牛乳 エネルギー 小 635 kcal 中 774 kcal／かていでおきないたいもの：かいそう 赤：ぎゅうにゅう／さごし／チキンハム／ぎゅうにく／あぶらあげ 緑：ゆずかじゅう たまねぎ／にんじん ねぎ／きゅうり／キャベツ／ごぼう／ほししいたけ 黄：こめ／ノンエッグマヨネーズ／さとう／あぶら／アーモンド／うどん	**22** こいわしのこめこあげ／キムチにくじゃが／むぎごはん／おふのみそしる／牛乳 エネルギー 小 658 kcal 中 811 kcal／かていでおきないたいもの：しゅじつるい 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく／いわし／あぶらあげ／みそ 緑：にんじん かぶ／たまねぎ えのきたけ／いとこんにゃく ねぎ／インゲン／はくさいキムチ／しょうが 黄：こめ ふ／おおむぎ／あぶら／じゃがいも／さとう／こめこ	**23** りんご／かいそうサラダ／むぎごはん／●はっぽうさい／牛乳 エネルギー 小 579 kcal 中 703 kcal／かていでおきないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう／ちりめん いか／わかめ えび／こんぶ ぶたにく／つのまた／●うずらたまご 緑：キャベツ はくさい／きゅうり ほししいたけ／にんじん りんご／チンゲンサイ しょうが／たまねぎ／たけのこ 黄：こめ／おおむぎ／かたくりこ／ごまあぶら	**24** 世界味めぐり献立（チリ共和国） サーモンのセビーチェ／コンプレート／ケチャップ／パン／カスエラ／牛乳 エネルギー 小 630 kcal 中 768 kcal／かていでおきないたいもの：にゅうせいひん 赤：ぎゅうにゅう／ポークウィンナー／さけ／とりにく 緑：キャベツ にんじん／きゅうり かぶ／パプリカ コーン／たまねぎ ぶなしめじ／レモンかじゅう パセリ／かぼちゃ 黄：パン／アーモンド／さとう／オリーブオイル／あぶら	**25** 保幼小中連携献立 りっちゃんのげんきサラダ♪／かつおカツ／ごはん／ぶたにくとあつあげのみそしる／牛乳 エネルギー 小 645 kcal 中 809 kcal／かていでおきないたいもの：しゅじつるい 赤：ぎゅうにゅう／かつお あつあげ／チキンハム みそ／こんぶ／かつおぶし／ぶたにく 緑：たまねぎ れんこん／しょうが ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン／にんじん 黄：こめ／パンこ／さとう／こむぎこ／あぶら／ごまあぶら
28 おいしい読書週間【まゆとおに】 きゅうりのうめあえ／いわしのしょうがに／おにぎりのり／やまんばのおにぎり／だいこんじる／牛乳 エネルギー 小 584 kcal 中 708 kcal／かていでおきないたいもの：くだもの 赤：ぎゅうにゅう／のり／いわし／ささみ／かつおぶし／とうふ 緑：あかしそ うめぼし／しょうが だいこん／きゅうり こんにゃく／にんじん ほししいたけ／キャベツ ごぼう／えのきたけ ねぎ 黄：こめ／さとう／ごま／かたくりこ／さといも	**29** おいしい読書週間【きつねのホイティ】 ハムサラダ／きびなごのからあげ／むぎごはん／アンゴウさんのココナッツカレー／牛乳 エネルギー 小 738 kcal 中 917 kcal／かていでおきないたいもの：かいそう 赤：ぎゅうにゅう／きびなご／チキンハム／とりにく 緑：ねぎ にんにく／キャベツ たまねぎ／きゅうり トマト／にんじん／コーン／しょうが 黄：こめ じゃがいも／おおむぎ／こむぎこ／ノンエッグマヨネーズ／あぶら／ココナッツミルク	**30** おいしい読書週間【やきざかなののろい】 ごもくまめ／さんまのしおやき／むぎごはん／●かきたまみそしる／牛乳 エネルギー 小 706 kcal 中 829 kcal／かていでおきないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう／さんま だいず／とりにく とうふ／めひじき あぶらあげ／●たまご／さつまあげ 緑：ごぼう／にんじん／たまねぎ／ほししいたけ／ねぎ／みそ 黄：こめ／おおむぎ／あぶら／さとう	**31** おいしい読書週間【さいこうのスパイス】 ふるさとサラダ／さいこうのグラタンふうチーズにくまクンのごうかいなスープ／ごはん／牛乳 エネルギー 小 643 kcal 中 792 kcal／かていでおきないたいもの：まめるい 赤：ぎゅうにゅう／ぶたにく ベーコン／とりにく ツナ／チーズ／めひじき／スケソウダラ 緑：たまねぎ ゆずかじゅう／コーン にんにく／にんじん トマト／パセリ ぶなしめじ／キャベツ／ほうれんそう 黄：こめ／パンこ／さとう／じゃがいも／あぶら／アーモンド	**リクエスト献立** 益田東中学校のリクエスト献立を取り入れました。♪マークが目印です。 4日（金）・・・ABCスープ♪ 10日（木）・・・豚キムチ♪ 11日（金）・・・わかめごはん（少量）♪ 25日（金）・・・りっちゃんの元気サラダ♪

15日（火） 十三夜献立

今年の十三夜は、10月15日です。十三夜とは、旧暦の9月13日から14日にかけての夜のことで、十五夜が中国から伝わった風習であるのに対し、十三夜は日本で始まった風習といわれています。

十三夜は「栗名月」や「豆名月」といわれることから、焼き栗コロッケを献立に取り入れました。

17日（木） 益田の食育の日献立

「アールスメロン」

10月中旬から後半にかけて、益田の名産品“アールスメロン”が旬を迎えます。

地元のおいしいメロンをおうちでも食べてみてくださいね♪

18日（金） 教えて！人気メニュー

益田市内の保育所・幼稚園の人気メニューを給食担当の先生方から教えてもらいました。今月から月に1回提供します。みなさんの、卒園した園の人気メニューが登場するかもしれません。お楽しみに♪

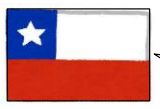
24日（木） 世界味めぐり献立 ～チリ共和国～

チリ共和国は南米の西の端に沿ってのびる細長い国です。サーモンの養殖が盛んで、日本に輸入されるサーモンの6割がチリ産です。

☆コンプレート：ソーセージをパンにはさんだもの。

☆サーモンのセビーチェ：サーモンを入れたマリネ。給食では、ゆでた鮭を入れます。

☆カスエラ：かぼちゃやトウモロコシの入ったポトフのようなもの。


チリ共和国の首都はサンティアゴです。

28日（月）～31日（木） おいしい読書週間献立

読書週間×給食

10月27日から11月9日までの読書週間に合わせて、給食と本のコラボメニューを計画しました。おいしそうなごはんが出てくる楽しい本を選んだので、ぜひ、本を読んでみてくださいね。栄養バランスのよい食事がみなさんのからだを育ててくれるように、本はみなさんの心の栄養になってくれますよ。本を読んで、給食を食べて、心も体も元気になりましょう！

- 28日（月）「まゆとおに」 富安陽子 文 降矢なな 絵 福音館書店
- 29日（火）「きつねのホイティ」 シビル・ウェッタシンハ 作 まつおかきょうこ 訳 福音館書店
- 30日（水）「やきざかなののろい」 塚本やすし 文・絵 ポプラ社
- 31日（木）「さいこうのスパイス」 かめおかあきこ（亀岡亜希子）作・絵 PHP研究所

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。

益田市立高津学校給食センターは市のホームページよりアクセスしてください。
http://www.city.masuda.lg.jp/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」