

# 11がつこんだて



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)・・・からだのちよよしをどのえるしょくひん  
 黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん



●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日				
<p>1 益田の食べ物を知って味わおう</p> <p>海、山、川があり、気候がよい益田市にはおいしい食べ物がたくさんあります。今月は益田の食べ物を特に取り入れた給食を考えました!益田の食べ物を知ること、ふるさとを誇りに思い、感謝の気持ちを育ててほしいと願っています。</p> <p>イカのカラフルマリネ ぶたにくとやさいのガーリックいため むぎごはん さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 665 kcal かいておきたいもの かいそうい</p>	<p>2 キャベツのうめあえ いわしのわかかに</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 631 kcal かいておきたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>3 ぶんかひ 文化の日</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 670 kcal かいておきたいもの くだもの</p>	<p>4 ほうれんそうのナムル ヤンニョムチキン</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 670 kcal かいておきたいもの くだもの</p>	<p>7 ほうれんそうのおひたし はまちのゆずしおやき</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 616 kcal かいておきたいもの いもい</p>	<p>8 ジャキジャキ カミカミサラダ そばろどんのぐ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 643 kcal かいておきたいもの きのこい</p>	<p>9 はなやさいサラダ さけチーズフライ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 648 kcal かいておきたいもの だいでせいひん</p>	<p>10 りんご だいこんのツナマヨあえ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 631 kcal かいておきたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>11 なっとうあえ さわらのもみじやき</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 663 kcal かいておきたいもの くだもの</p>
<p>14 ゆずドレッシングのサラダ ぶたにくとやさいのガーリックいため</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 592 kcal かいておきたいもの さかなりより</p>	<p>15 ケールとちくわのソテー てりやきチキン</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 654 kcal かいておきたいもの しじつるい</p>	<p>16 たかなのにも カレーのすがたあげ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 618 kcal かいておきたいもの かいそうい</p>	<p>17 しゅんぎくのごまあえ ぎゅうぎゅうどんのぐ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 635 kcal かいておきたいもの きのこい</p>	<p>18 きりぼし だいこんののりマヨサラダ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 665 kcal かいておきたいもの いもい</p>				
<p>21 むらさきキャベツのさっぱりサラダ ホキフライ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 673 kcal かいておきたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>22 ハンバーグ スイートポテトサラダ おろしソース</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 677 kcal かいておきたいもの しじつるい</p>	<p>23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 602 kcal かいておきたいもの くだもの</p>	<p>24 にごみ あかうおのさいきょうやき</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 726 kcal かいておきたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>25 かいそういろいろのこいやさいのサラダ メンチカツ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 726 kcal かいておきたいもの いろいろのこいやさい</p>				
<p>28 ひじきのサラダ アジのバジルパンこやき</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 636 kcal かいておきたいもの きのこい</p>	<p>29 えびとわかめのサラダ ピーブコロケ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 751 kcal かいておきたいもの だいでせいひん</p>	<p>30 アーモンドあえ ベーコンチーズオムレツ</p> <p>ぶたにくとやさいのガーリックいため さといものコンソメスープ</p> <p>エネルギー 628 kcal かいておきたいもの かいそうい</p>	<p>翔陽高校で作られた「翔陽米」が給食に登場!</p> <p>昨年引き続き、益田翔陽高校生物環境工学科の生徒さんが育てた「翔陽米」のごはんを17日(木)、18日(金)に提供します。翔陽米は、食べ物の安全や環境などに気を配って作られている印である「美味しなね認証」を取得されています。</p> <p>5月の田植えと10月の稲刈りの交流会には、益田小、高津小、小野中のみなさんが参加してくれました!</p> <p>高校生のお兄さん、お姉さんに教えてもらいながら丁寧に手作業で植えていきました!</p> <p>鎌を使って稲刈りをしました! 大変だな~</p> <p>益田市立高津中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  <a href="http://www.city.masuda.lg.jp/">http://www.city.masuda.lg.jp/</a>                      市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津中学校給食センター」</p> <p>※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。</p>					

<8日(火) 益田・鹿足・益田養護学校共通献立>

「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れ、よくかむと良いことを1つずつ紹介していきます。今月の良いことは・・・「こ」とばの発音ははっきりです。よくかむことで口の周りの筋肉が発達し、表情が豊かになります。そして、口を大きく開けてはっきりとした発音で話すことができます。

<11月のカミカミ献立>

- ・シャキシャキそばろ丼
- ・カミカミサラダ
- ・さつまいものみそ汁

<17日(木) 益田の食育の日献立>

毎月、益田産の食材をたくさん取り入れた「益田の食育の日献立」を実施しています。今月は松永牧場の牛肉を使い、益田の食材がぎゅうぎゅうに詰まった牛丼を作ります!その他にも翔陽米のごはんや生産者さんが心を込めて作られた旬の野菜をたくさん使います。ふるさと益田の美味しい食材に感謝しながら味わって食べてくださいね!

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食・日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。24日の給食では、和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会となれば嬉し

11月24日 和食の日

※(一社)和食文化国民会議・制定

