

令和7年

12がつこんだて



益田市教育委員会

食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちょうしをとどのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



益田の食育キャラクター
まさピー

●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。
★じるしは、ラッキーにんじんが入っています。あなたに幸せが届きますように…♪

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|--|---|--|--|
| <p>今月の献立のテーマ</p> <p>風邪に負けない食事をしよう!</p> <p>いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。風邪や胃腸炎などの病気が流行しやすい時期ですので、手洗いがいをしっかりと行って予防しましょう。今月の給食は、体を守る効果のあるビタミンACE(エース)をたくさん取り入れています。もうすぐ冬休み。楽しいイベントがたくさん待っていますので、元気に過ごしたいですね。</p> <p>強い抗酸化作用で体を守る</p> <p>ビタミンA にんじん、レバー、ほうれん草、うなぎ</p> <p>ビタミンC フロッコリー、パプリカ、いちご、キウイフルーツ、じゃがいも</p> <p>ビタミンE かぼちゃ、サケ、サラダ油、アーモンド</p> | <p>■□3日(水)教えて!人気メニュー(高津保育園)■</p> <p>今月は人気メニューの「魚のカレー天ぷら」を教えてもらいました。今回は、赤魚を使います。給食センターでは、天ぷらの調理は難しいですが、手作りの衣でチャレンジします。</p> <p>■□10日(水)益田の食育の日献立■</p> <p>今月は、(株)キューサイファーム島根さんのケールを使用します。ケールは青汁の材料なので、苦いと思われるのですが、味にくせがなく、加熱しても色鮮やかなので炒め物に向いています。また、ケールに含まれるビタミンAは、油と一緒に調理することで、吸収率がよくなります。</p> | <p>■□5日(金)人気メニューリレー(七日市調理場)■</p> <p>益田管内の7つの学校給食調理場の人気メニューをリレー形式で提供しています。今月は「切り干し大根のソース炒め」です。切り干し大根には、鉄分が多く含まれているので、成長期の子どもたちに食べてほしいおすすめの食材です。焼きそばは風食べやすい味付けです。</p> <p>■□16日(火)全国味めぐり献立(宮城県)■</p> <p>今月は「宮城県」をイメージした献立を考えました。「ずんだ」は枝豆をすりつぶして砂糖や塩で味をつけたあんのことで、「きしやず炒り」はおからを炒った料理です。宮城県ではおからのことを「きしやず」又は「きらず」と呼ぶそうです。「はっと汁」はすいとんのような料理です。</p> | <p>■□8日(月)翔陽高校の生徒が考えた献立■</p> <p>翔陽高校の2名の生徒がインターンシップにきたときに「風邪予防」をテーマに考えた献立です。自分でレシピを考え、試作をしました。給食を食べる子どもたちが、元気いっぱいになれるように心をこめて考えた献立です。食べたら体がしんから温まりますよ。</p> <p>■□19日(金)保幼小中連携献立■</p> <p>益田市内の保育所・幼稚園と連携し、月に1回同じ料理を給食で提供しています。今月は「ほうれん草の白和え」が連携メニューです。今が旬の益田産のほうれん草をたっぷり入れて作ります。白和えの和え衣には、ビタミンEが豊富に含まれるごまを入れています。</p> | |
| <p>1 なつとう あえ</p> <p>2 やきさばの ゆずおろしソース</p> <p>3 ごはん</p> <p>4 さつまいもの みそしる</p> <p>5 むぎごはん</p> <p>6 ツナとごぼうの ごまサラダ</p> <p>7 にくだんご シチュー</p> | <p>8 かつのり サラダ</p> <p>9 あかうおの カレーてんぷら</p> <p>10 むぎごはん</p> <p>11 ●かきたま みそしる</p> <p>12 ねばねば やさいの うめじやこあえ</p> <p>13 ごはん</p> <p>14 ちゃんぽん めん</p> <p>15 人気メニューリレー(七日市調理場)</p> <p>16 きりぼし</p> <p>17 だいごんの ソースいため</p> <p>18 ホキフライ</p> <p>19 ごはん</p> <p>20 ポトフ</p> | <p>15 かいそう サラダ</p> <p>16 タレカツ</p> <p>17 ごはん</p> <p>18 クラム チャウダー</p> <p>19 かいそう</p> <p>20 きものこるい</p> <p>21 かいそう</p> <p>22 さいのこるい</p> <p>23 さいのこるい</p> <p>24 さいのこるい</p> <p>25 さいのこるい</p> | <p>8 体のしんからポッカポカ献立</p> <p>9 しゆんぎくの ごまあえ</p> <p>10 げんき いっぱいハンバーグ</p> <p>11 ごはん</p> <p>12 やまとしょうがじる</p> <p>13 いとこん サラダ</p> <p>14 こいわしの こめこあげ</p> <p>15 むぎごはん</p> <p>16 マーボー だいこん</p> <p>17 ケールと たまごの ソテー</p> <p>18 さわらの ゆうあんやき</p> <p>19 こんさい ぶたじる</p> <p>20 ひじきと アーモンドの サラダ</p> <p>21 ごはん</p> <p>22 タコライス のぐ</p> <p>23 かぶの スープ</p> <p>24 おまめと ポテトの チーズに</p> <p>25 メルルーサの りんごソース</p> <p>26 ごはん</p> <p>27 わかめ スープ</p> | |
| <p>エネルギー</p> <p>小 615 kcal</p> <p>中 748 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>くだもの</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 622 kcal</p> <p>中 756 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>かいそう</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 596 kcal</p> <p>中 734 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>やさしいより</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 595 kcal</p> <p>中 727 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>まめるい</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 616 kcal</p> <p>中 748 kcal</p> <p>かていておきないたいもの</p> <p>にゅうせいひん</p> |
| <p>赤</p> <p>なつとう</p> <p>さば</p> <p>なつとう</p> <p>もみのり</p> <p>あぶらあげ</p> <p>みそ</p> | <p>赤</p> <p>だいこん</p> <p>しろうねぎ</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>えのきたけ</p> | <p>赤</p> <p>ごぼう</p> <p>ツナ</p> <p>ぶたにく</p> <p>とりにく</p> <p>だいこん</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p> <p>みかん</p> <p>たまねぎ</p> <p>じゃがいも</p> | <p>赤</p> <p>ごぼう</p> <p>あかうお</p> <p>キャベツ</p> <p>かつおぶし</p> <p>●たまご</p> <p>もみのり</p> <p>どうぶ</p> | <p>赤</p> <p>ごぼう</p> <p>おおむぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうししいたけ</p> <p>しろうねぎ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p> |
| <p>緑</p> <p>だいこん</p> <p>しろうねぎ</p> <p>ゆず</p> <p>ほうれん草</p> <p>キャベツ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>えのきたけ</p> | <p>緑</p> <p>ごぼう</p> <p>ツナ</p> <p>ぶたにく</p> <p>とりにく</p> <p>だいこん</p> <p>にんじん</p> <p>こまつな</p> <p>みかん</p> <p>たまねぎ</p> <p>じゃがいも</p> | <p>緑</p> <p>ごぼう</p> <p>おおむぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうししいたけ</p> <p>しろうねぎ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p> | <p>緑</p> <p>ごぼう</p> <p>あかうお</p> <p>キャベツ</p> <p>かつおぶし</p> <p>●たまご</p> <p>もみのり</p> <p>どうぶ</p> | <p>緑</p> <p>ごぼう</p> <p>おおむぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうししいたけ</p> <p>しろうねぎ</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>ごまあぶら</p> |
| <p>黄</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p> | <p>黄</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p> | <p>黄</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p> | <p>黄</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p> | <p>黄</p> <p>ごまあぶら</p> <p>さとう</p> <p>さつまいも</p> |

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

22日の献立には、の4つが入っています♪

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/>
 益田市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※献立や使用する食材は天候等によって変更になることがあります。

楽しい冬休みをお過ごしください。来年もおいしい給食を作って待っているよ!

