



# 5かつこんだて



## 食品の3つのはたらき

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



●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>給食の前は、しっかり手を洗いましょう!</p>	<p>1 きりぼしだいこんの ゴママヨあえ</p> <p>ヒレカツ</p> <p>ゆかり ごはん</p> <p>わかたけじる</p>	<p>2 ひじきとだいずの いりに</p> <p>さけの キャロット ソースやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>こまつなの みそしる</p>	<p>3</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 633 kcal</p> <p>中 802 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 633 kcal</p> <p>中 802 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 613 kcal</p> <p>中 777 kcal</p>			
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう ぶたにく あつあげ わかめ ツナ</p>	<p>緑</p> <p>きりぼしだいこん きゃべつ ねぎ こまつな しそ にんじん たけのこ えのきたけ</p>	<p>黄</p> <p>こめ こめこ あぶら いりごま ノンエッグマヨネーズ ばんこ こむぎこ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう さけ だいず あぶらあげ とうふ みそ</p>	<p>緑</p> <p>にんじん こんにやく ごぼう こまつな えのきたけ たまねぎ いんげん</p>	<p>黄</p> <p>こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう</p>
<p>7 ~子どもの日の献立~</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ</p> <p>むし シューマイ</p> <p>かしわもち</p> <p>ごはん</p> <p>まあぼう どうふ</p>	<p>8 ~益田・鹿足統一献立~</p> <p>ミルクおから</p> <p>ししゃもの いそべあげ</p> <p>ごはん</p> <p>カルシウム たっぷりじる</p>	<p>9 ハンバーダの ケチャップソース かけ</p> <p>れんこん きんぴら</p> <p>むぎごはん</p> <p>●かきたまじる</p>	<p>10 さごしの なんぶやき</p> <p>はるキャベツの あまずあえ</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>だんごじる</p>	<p>11 とりにくと ちやとうふの チリソース</p> <p>カラフル サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 743 kcal</p> <p>中 912 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 699 kcal</p> <p>中 857 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 648 kcal</p> <p>中 809 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 647 kcal</p> <p>中 810 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 649 kcal</p> <p>中 821 kcal</p>	
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう ハム ぶたにく どうふ みそ</p>	<p>緑</p> <p>こまつな たまねぎ さとう しょうが かたくりこ かしわもち</p>	<p>黄</p> <p>こめ あぶら ばんこ こむぎこ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう さごし わかめ ちりめん あぶらあげ みそ</p>	<p>緑</p> <p>しょうが きゃべつ いりごま にんじん たまねぎ もやし</p>	<p>黄</p> <p>こめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも</p>
<p>14 きゅうりとちくわの すのもの</p> <p>あじの こうみフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p>	<p>15 みしょうかん</p> <p>チーズ サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>うちまめいり チキンカレー</p>	<p>16 いそかあえ</p> <p>さんまの みぞれは</p> <p>むぎごはん</p> <p>●こうやとうふの たまごじ</p>	<p>17 おかかあえ</p> <p>いわしの かばやき</p> <p>まめごはん</p> <p>はるやさいの みそしる</p>	<p>18 ヨーグルト</p> <p>ぶたにくとパブリカの オイスターいため</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 727 kcal</p> <p>中 917 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 688 kcal</p> <p>中 884 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 663 kcal</p> <p>中 872 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 681 kcal</p> <p>中 877 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 605 kcal</p> <p>中 766 kcal</p>	
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう あじ ちくわ わかめ だいふくあげ とりにく</p>	<p>緑</p> <p>きやべつ ばせり にんじん きゅうり きぬさや たけのこ れんこん</p>	<p>黄</p> <p>こめ あぶら じゃがいも さとう</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう いわし ささみ かつおぶし チーズ(中のみ)</p>	<p>緑</p> <p>グリーンピース こまつな きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ</p>	<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら いりごま さとう じゃがいも</p>
<p>21 ~益田教育の日~</p> <p>きりぼしだいこんの ちゅうかいため</p> <p>さばの しおやき</p> <p>ごはん</p> <p>たまねぎとあげの みそしる</p>	<p>22 なつどう サラダ</p> <p>ますだどりの ゆずソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>23 ポテトサラダ</p> <p>●オムレツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>キャベツの コンソメスープ</p>	<p>24 こんぶと ほたての すのもの</p> <p>ひらつくね</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>25 りっちゃんの げんきサラダ</p> <p>かつお フライ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふの すましじる</p>	
<p>エネルギー</p> <p>小 689 kcal</p> <p>中 861 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 723 kcal</p> <p>中 920 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 572 kcal</p> <p>中 736 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 684 kcal</p> <p>中 864 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 588 kcal</p> <p>中 742 kcal</p>	
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう さば ベーコン あぶらあげ わかめ みそ</p>	<p>緑</p> <p>きりぼしだいこん にんじん こまつな きゃべつ たまねぎ エリンギ</p>	<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう こんぶ ほたて だいふくあげ とりにく</p>	<p>緑</p> <p>きゃべつ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ きぬさや れんこん</p>	<p>黄</p> <p>こめ さとう あぶら じゃがいも ばんこ</p>
<p>28 ごぼうサラダ</p> <p>かぼちゃ フライ</p> <p>カレー やきそば</p> <p>ロール パン</p>	<p>29 きゅうりとツナの あえもの</p> <p>じゃがいもの そばろに</p> <p>ごはん</p> <p>とうふと わかめの みそしる</p>	<p>30 キャベツと こまつなの ごまあえ</p> <p>かれのいの すがたあげ</p> <p>むぎごはん</p> <p>●おやこどんのぐ</p>	<p>31 こんぶの すのもの</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>おふの みそしる</p>		
<p>エネルギー</p> <p>小 648 kcal</p> <p>中 778 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 644 kcal</p> <p>中 818 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 685 kcal</p> <p>中 861 kcal</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 643 kcal</p> <p>中 817 kcal</p>		
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう ツナ ぶたにく</p>	<p>緑</p> <p>ごぼう きゅうり かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ きゃべつ</p>	<p>黄</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤</p> <p>ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ ツナ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり こまつな</p>	<p>黄</p> <p>こめ さとう あぶら おわらふ</p>

5月5日は「端午の節句」

「端午の節句」では、邪気をはらったり、家が栄えたりという願いをこめて、「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。7日(月)の給食には「かしわもち」がつけます。お楽しみ!

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」

※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。