



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちややくやほねになるしょくひん  
 緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるしょくひん  
 黄(き)・・・ねつちやち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
<b>27</b> こんにやく サラダ とうふ ハンバーグ ごはん わかめのみそしる	<b>28</b> りっちゃんの げんきサラダ いわしの アングレーズ ごはん はるさめスープ	<b>29</b> きやべつと もやしの あえもの スタミナ やきにく むぎごはん ● じゃがいもの みそしる	<b>30</b> ごぼう サラダ なつやさいの トマトに ごはん コーンスープ	<b>31</b> こまつなの ちゅうかあえ(小1こ、中2こ) はるまき ごはん はつぼうさい(たまごなし)
エネルギー 612 kcal 小 762 kcal 中	エネルギー 670 kcal 小 848 kcal 中	エネルギー 694 kcal 小 868 kcal 中	エネルギー 596 kcal 小 755 kcal 中	エネルギー 685 kcal 小 878 kcal 中
赤 緑 黄 きゅうり、たまご、えのきたけ、こんにやく、わかめ、とうふ、ツナ、のり	赤 緑 黄 きゅうり、いわし、たまご、きくらげ、あぶら、ハム、コーン、パンこ、はるさめ、ウインナー、こんにん、たまねぎ	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし
<b>3</b> カラフル じゃこピーマン さごしの ゆあんやき なめし さわにわん	<b>4</b> にじっせい なし ツナサラダ ごはん なつやさいカレー	<b>5</b> きゅうりの らめあえ さばの たつたあげ むぎごはん ● かきたまじる	<b>6</b> チーズ サラダ ぶたにくと パプリカの オイスターため ごはん ビーフスープ	<b>7</b> なつとう あえ ニギス まつちやフライ(小1び、中2び) ごはん だんごじる
エネルギー 618 kcal 小 772 kcal 中	エネルギー 664 kcal 小 808 kcal 中	エネルギー 661 kcal 小 835 kcal 中	エネルギー 617 kcal 小 784 kcal 中	エネルギー 640 kcal 小 845 kcal 中
赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし
<b>10</b> アーモンド あえ あじの マリネ ごはん ABCスープ	<b>11</b> ~益田の食育の日~ もやし ナムル なすいり マーボーどうふ ごはん トマトとオクラのスープ	<b>12</b> こまつなの ごまあえ 3しよく そぼろどんのぐ むぎごはん ● たまねぎのみそしる	<b>13</b> きりぼし だいこんの マヨあえ ホキの ユーリンソース かけ ごはん ナポリタン	<b>14</b> ねばねば やさいの おかかあえ さけの さいきょうやき ごはん あつあげの すましじる
エネルギー 617 kcal 小 797 kcal 中	エネルギー 600 kcal 小 759 kcal 中	エネルギー 642 kcal 小 815 kcal 中	エネルギー 657 kcal 小 848 kcal 中	エネルギー 583 kcal 小 730 kcal 中
赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし
<b>17</b> 敬老の日 けいろう ひ	<b>18</b> きんぴら あげしやも(2び) わかめ ごはん かぼちゃのみそしる	<b>19</b> バンサンスー にくだんごの あますあん むぎごはん ● ちゅうかスープ	<b>20</b> ~お月見献立~ しょうがの あえ とびうおの かばやき ごはん きのこの みそしる	<b>21</b> ポテト サラダ ポーク ビーンズ ごはん キャベツの コンソメスープ
エネルギー 609 kcal 小 791 kcal 中	エネルギー 643 kcal 小 819 kcal 中	エネルギー 695 kcal 小 840 kcal 中	エネルギー 676 kcal 小 847 kcal 中	エネルギー 676 kcal 小 847 kcal 中
赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし
<b>24</b> 振りかえきゅうじつ 振替休日	<b>25</b> あげいり おひたし かわいいの すがたあげ ごはん とりつくね じる	<b>26</b> マカロニ サラダ タンドリー チキン むぎごはん ● オニオン スープ	<b>27</b> わかめの すのもの さんまの しおやき ゆかり ごはん ごまみそしる	<b>28</b> フルーツ ポンチ とりにくと レバーの ケチャップいため ごはん ごもく スープ
エネルギー 660 kcal 小 830 kcal 中	エネルギー 666 kcal 小 835 kcal 中	エネルギー 660 kcal 小 823 kcal 中	エネルギー 659 kcal 小 840 kcal 中	エネルギー 659 kcal 小 840 kcal 中
赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし	赤 緑 黄 きゅうり、たまご、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、にら、きやべつ、ふともやし

今月のテーマ  
**暑さに負けない食事をしよう!**

長い夏休みが終わりましたね。まだまだ暑い日が続きますが、2学期はたくさん行事があります。自分のもっている力を発揮するためには、規則正しい生活を送ることが大切です。食欲が落ちる時期ですが、3食しっかり食事をとり、夏バテを予防しましょう。

〈規則正しい生活の3つの基本〉

- 食事
- 運動
- 睡眠

お月見献立

9/20(木)

- ごはん
- とびうおのかば焼き
- 塩こんぶあえ
- きのこのみそ汁
- お月見大福

9月24日(月)は十五夜です。この日の月は、1年の中でもっとも美しいと言われていいます。農作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから、十五夜には秋の収穫に感謝し、月に見立てたお団子や稲に見立てたすすきなどを供えて、お月見をします。みなさんも、月を眺めて秋を感じてみてくださいね。

8・9月の新メニュー

9/3(月) 保小中連携献立  
 ・カラフルじゃこピーマン

9/11(火) 益田の食育の日  
 ・ごはん  
 ・なす入りマーボー豆腐  
 ・もやしナムル  
 ・トマトとオクラのスープ

使用する益田産の食材  
 ●チンゲンサイ ●きゅうり  
 ●トマト ●エリンギ

8/28(火) 「いわしのアングレーズ」  
 アングレーズとは、フランス語で「イギリス風」という意味の言葉です。揚げた魚や肉に、ウスターソースなどで作ったタレを絡ませ、炒ったパン粉をまぶして作ります。

9/10(月) 「あじのマリネ」  
 酢などの調味料と野菜を混ぜ合わせたソースに、魚や肉などを漬けた料理です。裏面にレシピをのせています。

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/>  
 市のホームページで探す「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。