



しょくひん
食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやくやほねになるしょくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしを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



益田の食育
キャラクタ
まろびー

●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 こんにやく サラダ ごはん ぶたにくと あつあげの みそいため すましじる エネルギー 小 608 kcal 中 772 kcal 赤 緑 黄	2 りっちゃんの げんきサラダ きのこいっぱい たきこみごはん さんまの ゆずソースかけ ますだやさい たっぶりみそしる エネルギー 小 689 kcal 中 860 kcal 赤 緑 黄	3 あげいり おひたし むぎごはん シューマイ (小2こ、中3こ) ●はっぽうさい エネルギー 小 703 kcal 中 924 kcal 赤 緑 黄	4 きわかめの きんぴら ごはん あげししゃも (小・中2び) おふの みそしる エネルギー 小 654 kcal 中 815 kcal 赤 緑 黄	5 アーモンド あえ ごはん とり切りの マーメイド やき ミネストローネ エネルギー 小 672 kcal 中 846 kcal 赤 緑 黄
8 たいいく 体育の日 エネルギー 小 700 kcal 中 874 kcal 赤 緑 黄	9 いそかあえ ごはん さんまの みぞれに さつまいもの みそしる エネルギー 小 700 kcal 中 874 kcal 赤 緑 黄	10 おかかあえ むぎごはん トンカツ (小1こ、中2こ) ●カツどんのぐ エネルギー 小 679 kcal 中 839 kcal 赤 緑 黄	11 だいずサラダ ごはん あじのこうそう パンこやき トマトと ベーコンの スープ エネルギー 小 632 kcal 中 798 kcal 赤 緑 黄	12 わかめ サラダ ごはん ぶたれんこん さといもの みそしる エネルギー 小 631 kcal 中 798 kcal 赤 緑 黄
15 ひじきの カラフル サラダ ごはん ぶたにく コロッケ エネルギー 小 627 kcal 中 784 kcal 赤 緑 黄	16 なつとうあえ うめじゃこ ごはん さけの しおこうじやき のっぺいじる エネルギー 小 603 kcal 中 755 kcal 赤 緑 黄	17 たらこいり ポテト サラダ むぎごはん ハンバーグ トマトソースかけ ●きのこと たまごのスープ エネルギー 小 640 kcal 中 804 kcal 赤 緑 黄	18 ささみと やさいの ばいにくあえ ごはん しろハタからあげ ごまだれかけ ぶたじる エネルギー 小 620 kcal 中 785 kcal 赤 緑 黄	19 フルーツ あんにん ごはん パオシュー (小2こ、中3こ) とうふの ちゅうかに エネルギー 小 690 kcal 中 894 kcal 赤 緑 黄
22 しゅんぎくの ごまあえ ごはん カレイの あまずかけ なめこじる エネルギー 小 622 kcal 中 787 kcal 赤 緑 黄	23 かいそう サラダ ごはん ぎゅうにくと エリンギの オイスターいため いかだんごの スープ エネルギー 小 616 kcal 中 767 kcal 赤 緑 黄	24 キャベツの あまずあえ むぎごはん いわしの しょうが じょうゆに ●こうやとうふ のたまごとじ エネルギー 小 672 kcal 中 860 kcal 赤 緑 黄	25 きりぼし だいこんの サラダ ごはん ますだどりの ねぎソースかけ ゆばともずく のスープ エネルギー 小 707 kcal 中 889 kcal 赤 緑 黄	26 ゆかりあえ くりごはん さごしの もみじやき エリンギと はるさめの すましじる エネルギー 小 634 kcal 中 798 kcal 赤 緑 黄
29 にごみ ごはん さばの しおやき こまつなの みそしる エネルギー 小 643 kcal 中 803 kcal 赤 緑 黄	30 ようふう おから ごはん チキン メンチカツ ABCスープ エネルギー 小 707 kcal 中 889 kcal 赤 緑 黄	31 アールス メロン むぎごはん ●トマト オムレツ オータム カレー エネルギー 小 713 kcal 中 889 kcal 赤 緑 黄	何をするにも良い季節 になりました♪ 食欲の秋 美りの秋 読書の秋 芸術の秋 スポーツの秋	

今月の給食のテーマ 魚について知り、おいしく食べよう

今月はテーマにあわせて、いろいろな種類の魚をいろいろな調理法や味付で、おいしく食べられるように工夫しました。

海に囲まれている日本では、昔から海の幸が人々の大切な食料でした。

成長期の体づくりに欠かせない栄養素がたくさん!

良質なたんぱく質 カルシウム マグネシウム 良質な脂肪

魚はおいしくて、栄養満点の食材です。

積極的に食べるようにしましょう!

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」

10月においしい海の生き物

・さけ
 ・さわら
 ・すずき
 ・さんま
 ・ハマチ

鮭は、10月～11月に大量に出回る魚です。捨てる部位がほとんどなく、内臓や骨までもりょうりょうつかい料理に使えます。どんな調理方法でも美味しく食べられます。

旬の魚はおいしいよ!

益田の食育の日

24日(水)

- ・むぎごはん
- ・いわしの生姜醤油煮
- ・キャベツの甘酢あえ
- ・高野豆腐の玉子とじ

この日の益田産の食材は、米、きゅうり、干し椎茸、卵です。給食に使う卵は、益田市にある村上養鶏場で育てられた鶏が産んだ、新鮮な卵です。大量の卵ですが、調理員さんが1つ1つ手で割って、溶きほぐしてから調理しています。

2日(火)「益田の食材を知ろう献立」

7月に益田高校の1年生18名が地域巡検という学習の一環で、高津学校給食センターで学校給食について学びました。その時に、給食を食べる小中学生を想いながら各グループでテーマを決めて献立作成をしてもらいました。その中の1つを採用しました!

今月の保小中連携献立

26日(金)

エリンギと春雨のすまし汁