

10がつこんだて



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



●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 あつあげのサラダ ごはん すましじる エネルギー 608 kcal (小) / 772 kcal (中) 赤 緑 黄	2 りっちゃんのげんきサラダ きのみいっばい たきこみごはん エネルギー 689 kcal (小) / 860 kcal (中) 赤 緑 黄	3 あげいりおひたし むぎごはん ●はっぽうさい エネルギー 703 kcal (小) / 924 kcal (中) 赤 緑 黄	4 きわかめのきんぴら ごはん おふのみそじる エネルギー 654 kcal (小) / 815 kcal (中) 赤 緑 黄	5 アーモンド あえ ごはん ミネストローネ エネルギー 672 kcal (小) / 846 kcal (中) 赤 緑 黄
8 たいいくの日 ぐりぐり エネルギー 700 kcal (小) / 874 kcal (中) 赤 緑 黄	9 いそかあえ ごはん さつまいものみそじる エネルギー 700 kcal (小) / 874 kcal (中) 赤 緑 黄	10 おかかあえ むぎごはん ●カツどんのぐ エネルギー 679 kcal (小) / 839 kcal (中) 赤 緑 黄	11 だいざサラダ ごはん トマトとベーコンのスープ エネルギー 632 kcal (小) / 798 kcal (中) 赤 緑 黄	12 わかめサラダ ごはん さといものみそじる エネルギー 631 kcal (小) / 798 kcal (中) 赤 緑 黄
15 ひじきのカラフルサラダ ごはん ロールパン エネルギー 627 kcal (小) / 784 kcal (中) 赤 緑 黄	16 なつとうあえ うめじゃこごはん のっぺいじる エネルギー 603 kcal (小) / 755 kcal (中) 赤 緑 黄	17 たらこいりポテトサラダ むぎごはん ●きのことたまごのスープ エネルギー 640 kcal (小) / 804 kcal (中) 赤 緑 黄	18 ささみとしろハタからあげ ごはん ぶたじる エネルギー 620 kcal (小) / 785 kcal (中) 赤 緑 黄	19 フルーツあんじん ごはん パオシュー エネルギー 690 kcal (小) / 894 kcal (中) 赤 緑 黄
22 しゅんぎくのごまあえ ごはん なめこじる エネルギー 622 kcal (小) / 787 kcal (中) 赤 緑 黄	23 かいそうサラダ ごはん いかだんごのスープ エネルギー 616 kcal (小) / 767 kcal (中) 赤 緑 黄	24 キャベツのあまずあえ むぎごはん ●こうやどうふのたまごとし エネルギー 672 kcal (小) / 860 kcal (中) 赤 緑 黄	25 きりぼしだいごんのサラダ ごはん ますだどりのねぎソースかけ エネルギー 707 kcal (小) / 889 kcal (中) 赤 緑 黄	26 ゆかりあえ さごしのもみじやき エネルギー 634 kcal (小) / 798 kcal (中) 赤 緑 黄
29 にごみ さばのしおやき ごはん こまつなのみそじる エネルギー 643 kcal (小) / 803 kcal (中) 赤 緑 黄	30 ようふうおから ごはん チキンメンチカツ エネルギー 707 kcal (小) / 889 kcal (中) 赤 緑 黄	31 アールスメロン むぎごはん ●トマトオムレツ エネルギー 713 kcal (小) / 889 kcal (中) 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