



益田の食育キャラクター まろピー



5がつこんだて



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)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
 黄(き)・・・ねつちや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
6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	7 ~こどもの日献立~ あげいり ひらつくね おひたし たけのこごはん じゃがいものみそしる	8 アスパラいり しろみざかなの マヨサラダ ゆずソースかけ むぎごはん ●たまごはるさめのスープ	9 ヨーグルト あえ ぶたにくとエリンギのオイスターいため ごはん わかめスープ	10 こまつなのごまあえ サワラのわかくさやき ごはん あぶらあげのみそしる
エネルギー 小 698 kcal 中 851 kcal かねておぎなたいもの くだもの	エネルギー 小 615 kcal 中 775 kcal かねておぎなたいもの きのこるい	エネルギー 小 639 kcal 中 814 kcal かねておぎなたいもの さかなりようり	エネルギー 小 618 kcal 中 773 kcal かねておぎなたいもの やさい	エネルギー 小 618 kcal 中 773 kcal かねておぎなたいもの やさい
赤 ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ とりにく 緑 小まつな たけのこ キヤベツ れんこん にんじん ごぼう たまねぎ きぬさや 黄 こめ さといも かたくりこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも かしわもち	赤 ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ とりにく 緑 小まつな たけのこ キヤベツ れんこん にんじん ごぼう たまねぎ きぬさや 黄 こめ さといも かたくりこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも かしわもち	赤 ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ とりにく 緑 小まつな たけのこ キヤベツ れんこん にんじん ごぼう たまねぎ きぬさや 黄 こめ さといも かたくりこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも かしわもち	赤 ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ とりにく 緑 小まつな たけのこ キヤベツ れんこん にんじん ごぼう たまねぎ きぬさや 黄 こめ さといも かたくりこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも かしわもち	赤 ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ わかめ みそ とりにく 緑 小まつな たけのこ キヤベツ れんこん にんじん ごぼう たまねぎ きぬさや 黄 こめ さといも かたくりこ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも かしわもち
13 ~保小中連携献立~ いそかあえ トンカツ まめごはん はるやさいのみそしる	14 りっちゃんのげんきサラダ アジのこうそうばんこやき むぎごはん ミネストローネ	15 ●もやしナムル とりにくのねぎソースかけ むぎごはん きのこのスープ	16 こんさい きんぴら サケのしおやき ごはん おふのみそしる	17 ~骨太献立~ きりぼし だいこんの ごますあえ あげどうふのはるいろあんかけ (小1こ、中2こ) しそじゃこごはん わかたけじる
エネルギー 小 641 kcal 中 788 kcal かねておぎなたいもの きのこるい	エネルギー 小 601 kcal 中 754 kcal かねておぎなたいもの いもるい	エネルギー 小 665 kcal 中 828 kcal かねておぎなたいもの かいそうるい	エネルギー 小 606 kcal 中 760 kcal かねておぎなたいもの いろのこいやさい	エネルギー 小 626 kcal 中 773 kcal かねておぎなたいもの くだもの
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ 緑 ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース もやし キヤベツ 黄 こめ あぶら こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ 緑 ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース もやし キヤベツ 黄 こめ あぶら こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ 緑 ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース もやし キヤベツ 黄 こめ あぶら こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ 緑 ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース もやし キヤベツ 黄 こめ あぶら こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ 緑 ほうれん草 たまねぎ きゅうり にんじん グリーンピース もやし キヤベツ 黄 こめ あぶら こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう
20 マカロニサラダ ぶたにくのしょうがやき ごはん あつあげのみそしる	21 きゅうりのすのもの イワシのうめに むぎごはん にくじゃが	22 かいそう サラダ ●ツナマヨオムレツ むぎごはん オニオンスープ	23 ~保小中連携献立~ しおこんぶ あえ カレイのあまずかけ ごはん なめこじる	24 みしょうかん アーモンド あえ ごはん ポークカレー
エネルギー 小 662 kcal 中 845 kcal かねておぎなたいもの さかなりようり	エネルギー 小 723 kcal 中 914 kcal かねておぎなたいもの きのこるい	エネルギー 小 573 kcal 中 717 kcal かねておぎなたいもの やさい	エネルギー 小 606 kcal 中 760 kcal かねておぎなたいもの いもるい	エネルギー 小 688 kcal 中 862 kcal かねておぎなたいもの だいずせいひん
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 たまねぎ にんじん キヤベツ えのきたけ しょうが ブロッコリー カラービーマン 黄 こめ さとう あぶら こめこ こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 たまねぎ にんじん キヤベツ えのきたけ しょうが ブロッコリー カラービーマン 黄 こめ さとう あぶら こめこ こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 たまねぎ にんじん キヤベツ えのきたけ しょうが ブロッコリー カラービーマン 黄 こめ さとう あぶら こめこ こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 たまねぎ にんじん キヤベツ えのきたけ しょうが ブロッコリー カラービーマン 黄 こめ さとう あぶら こめこ こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 たまねぎ にんじん キヤベツ えのきたけ しょうが ブロッコリー カラービーマン 黄 こめ さとう あぶら こめこ こむぎこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ
27 なつとう サラダ シンジャモのいそペフライ(2び) ごはん だんごじる	28 ~益田の食育の日~ きりぼし だいこんのちゅうかいため (小2こ、中3こ) むぎごはん シューマイ とうふのスープ	29 こんにやく サラダ サゴシのさいきょうやき むぎごはん ●かきたまじる	30 わかめ サラダ メンチカツ ロールパン やきそば	31 おかか あえ サバのしおやき ごはん ごまみそしる
エネルギー 小 567 kcal 中 727 kcal かねておぎなたいもの きのこるい	エネルギー 小 656 kcal 中 863 kcal かねておぎなたいもの いろのこいやさい	エネルギー 小 605 kcal 中 754 kcal かねておぎなたいもの かいそうるい	エネルギー 小 629 kcal 中 746 kcal かねておぎなたいもの さかなりようり	エネルギー 小 639 kcal 中 805 kcal かねておぎなたいもの くだもの
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 こまつな キヤベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ 黄 こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら しらたまもち ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 こまつな キヤベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ 黄 こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら しらたまもち ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 こまつな キヤベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ 黄 こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら しらたまもち ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 こまつな キヤベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ 黄 こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら しらたまもち ノンエッグマヨネーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ 緑 こまつな キヤベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ 黄 こめ パンこ こむぎこ さとう あぶら しらたまもち ノンエッグマヨネーズ



端午の節句

端午の節句は、こいのぼりや武者人形を飾り、かしわもちやちまきを食べて、男の子の健やかな成長と幸せを願う日です。「菖蒲の節句」ともい、菖蒲湯につかったり、菖蒲やヨモギを軒先につるしたりして、邪気(悪いもの)を払います。

- かしわもち**
かしわの木は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされてきました。
- たけのこ**
「すくすくと元気に大きくなってほしい」という願いが込められています。

骨太献立

じょうぶな骨や歯をつくるものになる栄養素は「カルシウム」です。成長期のみなさんにとって、とても重要な栄養素の一つで、牛乳だけでなく、いろいろな食材に含まれています。

おいしく食べて、しっかりと【カルシウム】をとりましょう。

カルシウムを多く含む食材

- 小えび
- 牛乳
- 豆腐
- ちりめんじゃこ
- 小松菜
- わかめ

保小中連携献立

★5月13日(月) 「豆ごはん」
 旬を迎えたグリーンピースを 豆をゆいてグリーンピースを 使った豆ごはんです。緑色がと てもきれいなごはんです。

★5月23日(木) 「カレイの甘酢かけ」
 島根県産のエチカレイを油で揚げて、 甘酢だれをかけています。よくかんで いただきます。

益田の食育の日

★5月28日(火) 「切干大根の中華炒め」
 益田市産の切干大根を使った中華炒めが登場します。たくさん栄養がぎゅっと詰まっています。ふるさとの味を味わっていただきましょう。

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そう「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。