



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 ●たまごとはるさめのスープ	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 小 698 kcal 中 851 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 615 kcal 中 775 kcal 小 615 kcal 中 775 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 615 kcal 中 775 kcal 小 615 kcal 中 775 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 639 kcal 中 814 kcal 小 639 kcal 中 814 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 618 kcal 中 773 kcal 小 618 kcal 中 773 kcal 赤 緑 黄
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 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 キャベツ こめ あぶら パンこ こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	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 パズル トマト キヤベツ こまつな さとう コーン にんじん にんにく たまねぎ こめ むぎ 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	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 しょうが たまねぎ ねぎ エリンギ しめじ こんにやく こまつな チンゲンサイ にんじん こめ むぎ はるさめ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	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 にんにく ももかん たまねぎ みかんかん えだまめ パインかん エリンギ パナナ にんじん ナタデココ カラーピーマン こめ あぶら	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 グリーンピース キヤベツ たまねぎ ノンエッグマヨネーズ さとう ごま きりぼし だいこんの ごますあえ (小1こ、中2こ)
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 小 641 kcal 中 788 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 601 kcal 中 754 kcal 小 601 kcal 中 754 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 665 kcal 中 828 kcal 小 665 kcal 中 828 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 606 kcal 中 760 kcal 小 606 kcal 中 760 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 626 kcal 中 773 kcal 小 626 kcal 中 773 kcal 赤 緑 黄
ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ 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 キャベツ こめ あぶら パンこ こめこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ パズル トマト キヤベツ こまつな さとう コーン にんじん にんにく たまねぎ こめ むぎ 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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ しょうが たまねぎ ねぎ エリンギ しめじ こんにやく こまつな チンゲンサイ にんじん こめ むぎ はるさめ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちくわ のり あつあげ わかめ にんにく しめじ こんにやく こまつな えだまめ エリンギ パナナ にんじん ナタデココ カラーピーマン こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめんじゃこ えび どうふ あぶらあげ わかめ しそ うめ きぬさや にんじん えのきたけ ねぎ たけのこ たまねぎ キヤベツ こまつな きりぼしだいこん こめ ごま かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら
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 小 662 kcal 中 845 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 723 kcal 中 914 kcal 小 723 kcal 中 914 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 573 kcal 中 717 kcal 小 573 kcal 中 717 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 606 kcal 中 760 kcal 小 606 kcal 中 760 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 688 kcal 中 862 kcal 小 688 kcal 中 862 kcal 赤 緑 黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ たまねぎ コーン にんじん きゅうり キヤベツ えのきたけ しょうが ブロッコリー カラーピーマン こめ あぶら パンこ こめこ こむぎこ かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ きゅうり うめ キヤベツ えだまめ にんじん たまねぎ こんにやく こめ むぎ さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ キヤベツ かんてん ポークウインナー ちりめんじゃこ ●ツナマヨオムレツ こんぶ エリンギ こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ キヤベツ なめこ にんじん ねぎ きゅうり もやし コーン たまねぎ こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちキンナム あつあげ わかめ みそ キヤベツ たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり コーン みしょうかん こめ アーモンド さとう じゃがいも あぶら
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 (小2こ、中3こ) 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 ロールパン メンチカツ 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 小 567 kcal 中 727 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 656 kcal 中 863 kcal 小 656 kcal 中 863 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 605 kcal 中 754 kcal 小 605 kcal 中 754 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 629 kcal 中 746 kcal 小 629 kcal 中 746 kcal 赤 緑 黄	エネルギー 小 639 kcal 中 805 kcal 小 639 kcal 中 805 kcal 赤 緑 黄
ぎゅうにゅう しやみそ あおのり ちキンナム なつとう あぶらあげ こまつな キヤベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ 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	ぎゅうにゅう しやみそ あおのり ちキンナム なつとう あぶらあげ にんじん たまねぎ しょうが こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう しやみそ あおのり ちキンナム なつとう あぶらあげ きゅうり こまつな もやし にんじん こんにやく たまねぎ エリンギ こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう しやみそ あおのり ちキンナム なつとう あぶらあげ たまねぎ キヤベツ ロールパン やきそばめん パンこ かたくりこ さとう あぶら こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう しやみそ あおのり ちキンナム なつとう あぶらあげ キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな こめ さとう ごま



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
- ちりめんじゃこ
- 牛乳
- 豆腐
- 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。たくさんのおいしいと話をしています。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→「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。