

# 10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

| 月曜日  | 火曜日  | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   |
|--|--|--|---|---|
| <p>好ききらいをしないで</p> <p>いろいろなものを食べましょう</p>                                | <p>1</p> <p>なつとう サラダ<br/>さばの しおやき<br/>くりごはん<br/>ぶたじる</p>               | <p>2</p> <p>アーモンド トンカツ<br/>あえ<br/>むぎごはん ●カツどんのぐ</p>        | <p>3</p> <p>こまつなと コーンの おひたし<br/>あかうおの さいきょうやき<br/>ごはん とりつくねじる</p> | <p>4</p> <p>たらこいり タンドリー<br/>ポテトサラダ チキン<br/>ごはん マカロニ スープ</p>     |
| <p>エネルギー</p> <p>小 744 kcal<br/>中 940 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 641 kcal<br/>中 826 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 593 kcal<br/>中 744 kcal</p>              | <p>エネルギー</p> <p>小 667 kcal<br/>中 838 kcal</p>                     | <p>エネルギー</p> <p>小 667 kcal<br/>中 838 kcal</p>                   |
| <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう みそ チキンハム なつとう ぶたにく とうふ あぶらあげ</p>                    | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ねぎ</p>   | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ●たまご</p>                       | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あかうお みそ とうふ とり</p>                             | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たらこ ベーコン</p>                                 |
| <p>緑</p> <p>キャベツ さば</p>  | <p>緑</p> <p>ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく</p>                     | <p>緑</p> <p>キャベツ にんじん こまつな コーン ほしいたけ ねぎ</p>                | <p>緑</p> <p>キャベツ にんじん こまつな コーン えのきたけ ねぎ</p>                       | <p>緑</p> <p>にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ こまつな たまねぎ</p>                 |
| <p>黄</p> <p>こめ くり ノンエッグマヨネーズ あぶら</p>                                   | <p>黄</p> <p>こめ くり ノンエッグマヨネーズ あぶら</p>                                   | <p>黄</p> <p>さとう むぎ パンこ かつくりこ はるさめ アーモンド</p>                | <p>黄</p> <p>さとう かつくりこ</p>   | <p>黄</p> <p>こめ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ</p>                    |
| <p>7</p> <p>もやしと コーンの ちゅうかあえ<br/>ひらつくね きのこのソース かけ<br/>ごはん ビーフン スープ</p> | <p>8</p> <p>ぎりぼし さいの だいこんの ごまマヨネーズ ちゅうかいため やき<br/>むぎごはん こんさいの みそしる</p> | <p>9</p> <p>わかめ サラダ プルコギ<br/>むぎごはん ●たまごと はるさめの スープ</p>     | <p>10</p> <p>こまつなの ごまあえ カレイの すがたあげ<br/>ごはん さといもの みそしる</p>         | <p>11</p> <p>おかか あえ ぶたにくと あつあげの みそいため<br/>ごはん おふの すましる</p>      |
| <p>エネルギー</p> <p>小 594 kcal<br/>中 746 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 631 kcal<br/>中 796 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 674 kcal<br/>中 854 kcal</p>              | <p>エネルギー</p> <p>小 639 kcal<br/>中 804 kcal</p>                     | <p>エネルギー</p> <p>小 606 kcal<br/>中 767 kcal</p>                   |
| <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ポークハム かんてん チキンウインナー</p>                             | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ねぎ</p>   | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ ポークウインナー ●たまご</p>                   | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう カレイ ささみ あぶらあげ みそ</p>                           | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう わかめ しょうが ぶたにく あつあげ みそ かつおぶし</p>              |
| <p>緑</p> <p>キャベツ こんにやく</p>   | <p>緑</p> <p>たまねぎ れんこん ねぎ ほうれんそう こんにやく</p>                              | <p>緑</p> <p>おなめしじ きゅうり エリンギ コーン たまねぎ にんじん きくらげ</p>         | <p>緑</p> <p>キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ ねぎ</p>                            | <p>緑</p> <p>しょうが コーン えのきたけ こんにやく ねぎ</p>                         |
| <p>黄</p> <p>こめ さとう かつくりこ</p>   | <p>黄</p> <p>こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら</p>                                | <p>黄</p> <p>あぶら ごま かつくりこ はるさめ さとう</p>                      | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ かつくりこ さとう</p>                                | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ さとう</p>                                    |
| <p>14</p> <p>たいいく 体育の日</p>   | <p>15</p> <p>キャベツの あますあえ いわしの かばやき<br/>むぎごはん あつあげの みそしる</p>            | <p>16</p> <p>●パンサンスー エリンギの オイスターいため<br/>むぎごはん ちゅうか スープ</p> | <p>17</p> <p>にごみ さごしの もみじやき<br/>ごはん だんごじる</p>                     | <p>18</p> <p>フルーツ シューマイ (小2こ、中3こ)<br/>あんじん たけのこ パインかん じゃがいも</p> |
| <p>エネルギー</p> <p>小 630 kcal<br/>中 804 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 630 kcal<br/>中 804 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 616 kcal<br/>中 780 kcal</p>              | <p>エネルギー</p> <p>小 667 kcal<br/>中 837 kcal</p>                     | <p>エネルギー</p> <p>小 758 kcal<br/>中 991 kcal</p>                   |
| <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ねぎ</p>   | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう いわし わかめ かまぼこ あつあげ みそ</p>                            | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ●たまご かつおぶし</p>                  | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう さごし とうふ</p>                                    | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ しょうが みかんかん ももかん パインかん</p>               |
| <p>緑</p> <p>キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ</p>                         | <p>緑</p> <p>あぶら かつくりこ むぎ さとう</p>                                       | <p>緑</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん ふともやし たけのこ エリンギ キャベツ</p>        | <p>緑</p> <p>にんじん たまねぎ かつくりこ</p>                                   | <p>緑</p> <p>たまねぎ しょうが ねぎ</p>                                    |
| <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>   | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>   | <p>黄</p> <p>あぶら かつくりこ</p>                                  | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>  | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>  |
| <p>21</p> <p>ゆかり あえ シイラの ねぎソースかけ<br/>ごはん きのこの みそしる</p>                 | <p>23</p> <p>ツナと ごぼうの ごまサラダ パンバーグの トマトソースかけ<br/>むぎごはん ●たまご スープ</p>     | <p>24</p> <p>あげり おひたし さんまの しおやき<br/>ごはん さつまいもの みそしる</p>    | <p>25</p> <p>アールスメロン さといも コロッケ<br/>ごはん あきたつぶり カレー</p>             |   |
| <p>エネルギー</p> <p>小 619 kcal<br/>中 776 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 619 kcal<br/>中 772 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 668 kcal<br/>中 833 kcal</p>              | <p>エネルギー</p> <p>小 797 kcal<br/>中 991 kcal</p>                     |   |
| <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう シイラ とうふ みそ</p>                                      | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナ ●たまご</p>                                | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ ちりめん みそ</p>                   | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう だいたい</p>                                       |   |
| <p>緑</p> <p>しょうが ねぎ</p>  | <p>緑</p> <p>たまねぎ ほうれんそう ねぎ</p>   | <p>緑</p> <p>たまねぎ ほうれんそう ねぎ</p>                             | <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん メロン コリンギ トマト</p>                            |   |
| <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>   | <p>黄</p> <p>あぶら かつくりこ</p>  | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>                                   | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>  |   |
| <p>28</p> <p>やさいと ささみの ばいにくあえ<br/>ごはん けんちん じる</p>                      | <p>29</p> <p>しおこんぶ あえ あじの なんばんづけ<br/>むぎごはん やさいの みそしる</p>               | <p>30</p> <p>カラフル サラダ ●ツナマヨ オムレツ<br/>むぎごはん アイリッシュ シチュー</p> | <p>31</p> <p>ポイル やさい たりやき チキン<br/>ピタパン (たりやきパーガー) やきそば</p>        |   |
| <p>エネルギー</p> <p>小 634 kcal<br/>中 802 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 611 kcal<br/>中 760 kcal</p>                          | <p>エネルギー</p> <p>小 688 kcal<br/>中 866 kcal</p>              | <p>エネルギー</p> <p>小 662 kcal<br/>中 810 kcal</p>                     |   |
| <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ かつおぶし とうふ あぶらあげ</p>                        | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう あじ こんぶ とうふ あぶらあげ</p>                                | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ</p>                      | <p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく</p>                                       |   |
| <p>緑</p> <p>しょうが こんにやく</p>   | <p>緑</p> <p>たまねぎ ねぎ</p>  | <p>緑</p> <p>たまねぎ ほうれんそう ねぎ</p>                             | <p>緑</p> <p>キャベツ きゅうり かつくりこ</p>                                   |   |
| <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>   | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>   | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>                                   | <p>黄</p> <p>こめ かつくりこ</p>  |   |

今月の給食のテーマ 魚のよさを知り、おいしく食べよう!

10月8日(火) 食物繊維強化献立

益田市・鹿定郡・益田養護学校連携献立

10月においしい海の生き物

今年度は「不足しがちな栄養素を補おう」をテーマに連携献立を実施します。10月は成長期のみなさんに必要な『食物繊維』に注目しています。食物繊維は、私たちのからだでは消化することができないため、便秘を予防し、良いうちを出すのを助けてくれます。また、体内で茶った脂質・糖・ナトリウムなどをうちと一緒に出す働きもあります。生活習慣病の予防改善にも大切です。

●献立●  
\* 麦ごはん  
\* 鮭のごまマヨネーズ焼き  
\* 切干大根の炒め物  
\* 根菜のみそ汁

給食に使われている食物繊維を豊富に含む食材は…  
切干大根、小松菜、しいたけ、ごぼう、れんこんです。

秋の味覚の代表でもあるさんま。口先が黄色く、頭から背中が盛り上がり、全体的に太ったもののおいしいさんまです。

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/