



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやく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
-----	-----	-----	-----	-----

今月のテーマ
～益田の食べ物をしって味わおう～

あき いちだん ふか 秋も一段と深まってきました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋、様々なことを楽しめる季節です。みなさんも素敵な秋を過ごしてくださいね。

今月の給食のテーマは「益田の食べ物をしって味わおう」です。周りを海と山に囲まれた益田市には、おいしい食べ物がたくさんあります。おいしいお米や地元で育った安心できる肉や魚、新鮮な野菜が手に入る恵まれた地域です。地元の良さをしって、誇れる人になりたいですね。

益田の食べ物をしろう!

のうか みな 農家の皆さんがたいせつそだ 大切に育てていらっしやいます。ひんしゅ 感謝の気持ちを込めていただきます。

益田のおいしい食べ物はまだまだたくさんあるよ。みんなも探してみよう!

なっとうあえ	はまちのしおこじやき	
ごはん	おふのすましじる	
エネルギー	かていでおぎなたいもの	
小 640 kcal	おにくりより	
中 798 kcal		
赤	緑	黄
きゆうにゆう	こまつな	こめ
はまち	キャベツ	おむらふ
なっとう	にんじん	
のり	たまねぎ	
どうふ	えのきたけ	
かまぼこ	ねぎ	

4

ふりかえきゆうじつ 振替休日

5

ツナサラダ

チキンカツ

かぶと

はくさいの

スープ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 615 kcal

中 775 kcal

くだもの

6

おかかあえ

さんまのかぼすレモン汁

むぎごはん

●かきたまじる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 661 kcal

中 788 kcal

かいそうい

7

フルーツあえ

タコライスのご

ごはん

ABCスープ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 736 kcal

中 938 kcal

さかなりより

8

カミカミ

サラダ

ししやものカラフルドレッシング

ごはん

なめこじる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 604 kcal

中 765 kcal

いもい

11

かいそう

サラダ

ごはん

ぎゆうにくと

エリンギの

オイスター

いため

ごもくやさい

スープ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 589 kcal

中 749 kcal

しじつい

12

きやべつ

のごまあえ

むぎごはん

(小)どんちちあじ

のまるごとやき

(中)いわしの

おかか

ますだ

やさいの

みそしる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 638 kcal

中 763 kcal

いろのこいやさい

13

ますだやさいの

べんきサラダ

むぎごはん

とりにくの

ゆずソースかけ

●とまたま

スープ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 693 kcal

中 869 kcal

きのこい

14

ようふう

おから

ごはん

(小)いわしの

おかか

(中)どんちちあじ

のまるごとやき

きのこの

すましじる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 681 kcal

中 835 kcal

いもい

15

はるさめの

ちゅうかあえ

ごはん

シューマイ

(小2個中3個)

マーボー

だいこん

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 738 kcal

中 965 kcal

さかなりより

18

アーモンドあえ

ごはん

ぎごしの

オニオン

ソースやき

ごまみそ

しる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 655 kcal

中 824 kcal

くだもの

19

りんご

カラフル

サラダ

むぎごはん

チキン

カレー

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 710 kcal

中 892 kcal

だいたせいひん

20

きりぼし

だいこんの

ごまマヨあえ

むぎごはん

●ちぐさ

オムレツ

ミネスト

ローネ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 695 kcal

中 886 kcal

きのこい

21

こんにやく

サラダ

ごはん

とりと

こうやどうふの

チリソース

いため

わかめ

スープ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 649 kcal

中 825 kcal

さかなりより

22

ちくぜん

に

ごはん

さばの

みそ

に

ゆばの

すましじる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 658 kcal

中 848 kcal

しじつい

25

もやしナムル

ごはん

シラの

ユーリンソース

かけ

チンゲンサイ

のスープ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 603 kcal

中 760 kcal

いもい

26

おひたし

むぎごはん

おろし

ハンバーグ

いもにじる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 645 kcal

中 807 kcal

さかなりより

27

きんぴらごぼう

むぎごはん

さけの

ゆあんやき

●かきたま

みそしる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 632 kcal

中 794 kcal

いろのこいやさい

28

こんぶ

サラダ

ごはん

ぶたにくの

しょうがやき

だいこんの

みそしる

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 619 kcal

中 785 kcal

きのこい

29

はなやさい

サラダ

ごはん

しろみざかなの

ごうそうフライ

とろとろポテト

スープ

エネルギー

かていでおぎなたいもの

小 671 kcal

中 830 kcal

かいそうい

11/24

和食の日

和食に欠かせない「ごはん」の魅力とは?

★栄養バランスが整いやすい ★腹持ちがよい

和食の日は、「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。給食では、ご飯を主食とした和食を中心に、ぎょうじやく、きょうどうりより、と、い、こどもたちに伝統的な食文化を伝えていきます。

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節のうつろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

新米

私たちが日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。島根県では「コシヒカリ」の生産が最も多く島根を代表する品種です。毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が「新米」として出回り始めます。新米は普通のお米より水分を多く含み、香りが良く粘りが強いのが特徴です。給食でも11月から新米が登場しています。おいしく実った「新米」を味わって食べてくださいね!

益田市立高津中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/>

※献立や使用する食材は、天候によって変更することがあります。