



令和2年

# 10がつこんだて

益田市教育委員会



## 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><b>今月の給食のテーマ：魚の良さを知り、おいしく食べよう。</b> 10月においしい海の生き物</p> <p>今月はテーマに合わせて、旬を迎えた魚を中心にいろいろな種類を取り入れました。焼く、煮る、揚げる、炒める・・・さまざまな調理方法で魚をおいしく食べられるように工夫しています。また、切り身だけでなく、練り製品(かまぼこ、さつまあげ)、かつお節やツナなどの加工品も取り入れています。いろいろな形で魚が登場するので、おいしく食べてください。</p> <p><b>魚の栄養素のお話～魚の「脂」はすごい！～</b> 旬の魚は、「脂がのっておいしい!」とよく言われます。実はこの魚の脂にはすごい力があり、私たちの体の中で大切な働きをしてくれます。</p> <p>①DHA 脳の情報を伝える細胞を作り、脳の回転を良くする働きがあります。 ②EPA 血液をサラサラにして、脳や心臓の病気を予防します。</p> <p>さんまには、胃がありません。腸も短く、おなかに消化中のエサがたまるため、はらわたをおいしく食べることができます。おすすめの調理方法は、塩焼き、煮つけ、かば焼きです。</p>				
<p><b>5</b> にごみ、さんまのしおやき、ごはん、こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー 683 kcal (中 852 kcal)</p>	<p><b>6</b> もやしのナムル、パオシュー(小2個、中3個)、むぎごはん、とうふのちゅうかば</p> <p>エネルギー 667 kcal (中 865 kcal)</p>	<p><b>7</b> キャベツのすのもの、さけいりそばろどんのぐ、むぎごはん、さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 639 kcal (中 812 kcal)</p>	<p><b>8</b> きりぼしだいこん、ぎゅうにくとエリンギののたまマヨあえ、のたまマヨあえ、オイスターいため、ごはん、マカロニスープ</p> <p>エネルギー 623 kcal (中 794 kcal)</p>	<p><b>9</b> やさいソテー、ニギスのからあげ(小1尾、中2尾)、ごはん、わかめのみそしる</p> <p>エネルギー 667 kcal (中 870 kcal)</p>
<p><b>12</b> こまつなのおかかあえ、ぶたにくとあつあげのみそいため、ごはん、かまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 626 kcal (中 794 kcal)</p>	<p><b>13</b> フルーツポンチ、さけのオニオンソースやき、ゆかりごはん、きのこのみそしる</p> <p>エネルギー 653 kcal (中 824 kcal)</p>	<p><b>14</b> りっちゃんのげんきサラダ、わふうおろしハンバーグ、むぎごはん、かきたまスープ</p> <p>エネルギー 647 kcal (中 809 kcal)</p>	<p><b>15</b> なつとうあえ、はまちなんぶやき、ごはん、おふのみそしる</p> <p>エネルギー 650 kcal (中 814 kcal)</p>	<p><b>16</b> こんにやくサラダ、とりにくとこうやとうふのチリソースいため、ごはん、ごもくちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 675 kcal (中 854 kcal)</p>
<p><b>19</b> はるさめのちゅうかあえ、いわしのかんろに、ごはん、さといものみそしる</p> <p>エネルギー 633 kcal (中 799 kcal)</p>	<p><b>20</b> はなやさいのレモンドレッシングサラダ、ロールパン、クリームスパゲッティ</p> <p>エネルギー 640 kcal (中 787 kcal)</p>	<p><b>21</b> アールスメロン、ほうれんそういりオムレツ、むぎごはん、こんさいカレー</p> <p>エネルギー 694 kcal (中 862 kcal)</p>	<p><b>22</b> チーズマヨサラダ、にくだんこのあまずあんかけ、ごはん、あつあげのスープ</p> <p>エネルギー 656 kcal (中 833 kcal)</p>	<p><b>23</b> ヴィネグレットサラダ、ピラフ、ポトフ</p> <p>エネルギー 702 kcal (中 890 kcal)</p>
<p><b>26</b> やさいとさきみのうめあえ、ししやものいそべあげ(小中2尾)、ごはん、ぶたじる</p> <p>エネルギー 704 kcal (中 868 kcal)</p>	<p><b>27</b> なかよしポテトサラダ、ガーリックチキン、むぎごはん、きのことベーコンのスープ</p> <p>エネルギー 651 kcal (中 817 kcal)</p>	<p><b>28</b> しおこんぶあえ、さばのゆずみそに、むぎごはん、かきたまじる</p> <p>エネルギー 658 kcal (中 819 kcal)</p>	<p><b>29</b> ひじきとだいずのいために、ひらつくねのソースかけ、くりごはん、なめこじる</p> <p>エネルギー 654 kcal (中 824 kcal)</p>	<p><b>30</b> きりぼしだいこんのサラダ、えだまめととうふのミンチカツ、ごはん、パンブキンポタージュ</p> <p>エネルギー 752 kcal (中 966 kcal)</p>

**農作物をお供えし、収穫を祝う「お月見」**

**十五夜** 旧暦8月15日「中秋の名月」  
中秋の名月は、望みの収穫される時期にあたることから、「芋名月」ともいいます。すすきやお月見団子、季節の果物などをお供えし、秋の収穫に感謝します。

**十三夜** 旧暦9月13日「後の名月」  
十五夜の「芋名月」に対し、十三夜は「栗名月」や「豆名月」といいます。十五夜と同じように、すすきやお月見団子などをお供えし、栗や豆を使った料理を味わいます。

**2020年の十五夜は10月1日(木)、十三夜は10月29日(木)です。**

**戸田小学校の児童が考えた献立**

13日(火)6年生が考えた献立です。  
献立のテーマ「明るい色合いで楽しく食べよう!」

アールスメロンは、網目状の模様が張っているのが特徴のメロンです。生産者さんが1つ1つ手間ひまをかけ、愛情をこめて作られています。味わっていただきます。

**保小中連携献立**

★5日(月)さんまの塩焼き  
旬を迎えたさんまは脂がのっておいしいです。  
★7日(水)さつまいものみそ汁  
さつまいものは、加熱すると甘くなり、ほくほくとした食感を味わうことができます。

**オリンピック・パラリンピック応援献立(フランス)**

今月はフランスです。首都パリでは2024年の夏にオリンピック・パラリンピックが開催予定です。フランスといえば、フランス料理が有名です。このフランス料理では、ソースが基本といわれています。今回の給食では2種類のソースを主菜と副菜で取り入れました。

**料理の紹介**

- ★さけのムースリヌソースかけ
- ★ヴィネグレットサラダ
- ★ポトフ

※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。  
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/>