



令和2年

# 11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)・・・なつやちからになるしょくひん



益田の食育キャラクター まるピー

●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
<b>2</b> ごぼうサラダ チーズコロッケ こくとうロールパン わふうきのスパゲッティ エネルギー 642 kcal 小 755 kcal 中 だいたいおぎなたいもの	<b>3</b> 文化の日 エネルギー 630 kcal 小 797 kcal 中 だいたいおぎなたいもの	<b>4</b> はなやさいサラダ わかめごはん ●あつやきたまごのわふうあんかけ いしかりじる エネルギー 630 kcal 小 797 kcal 中 くだもの	<b>5</b> おからサラダ さばのみそに ごはん けんちんじる エネルギー 676 kcal 小 873 kcal 中 いろのこいやさい	<b>6</b> きわかめのきんぴら きびなごのカラフルドレッシング ごはん あつあげのみそしる エネルギー 641 kcal 小 816 kcal 中 いろい
<b>9</b> ほうれんそうのごまマヨサラダ アジのムニエル ごはん はくさいのコンソメスープ エネルギー 611 kcal 小 768 kcal 中 かいそうい	<b>10</b> きりぼしだいこんのアーモンドあえ あげさばのゆずポン酢かけ むぎごはん さつまいものみそしる エネルギー 719 kcal 小 899 kcal 中 いろのこいやさい	<b>11</b> ツナサラダ じゃこいりなめし ●いり豆腐 さわにわん エネルギー 613 kcal 小 752 kcal 中 しゅじつるい	<b>12</b> かいそうサラダ ぶたにくのメープルマスタード いため ●サーモンチャウダー エネルギー 733 kcal 小 910 kcal 中 きのこいり	<b>13</b> フルーツあんじん あげぎょうざ(小2こ、中3こ) ごはん マーボーだいこん エネルギー 679 kcal 小 872 kcal 中 さかなりより
<b>16</b> きりぼしだいこんのちゅうかいいため ニギス まっちゃフライ(小1こ、中2こ) ごはん いもにじる エネルギー 630 kcal 小 835 kcal 中 かいそうい	<b>17</b> ふるさとドレッシング タコライスのご飯 むぎごはん かぶとベーコンのスープ エネルギー 657 kcal 小 836 kcal 中 いろい	<b>18</b> ぎゅうにくとエリンギのオイスターソースいため だいこんのナムル むぎごはん ●かきたまスープ エネルギー 599 kcal 小 759 kcal 中 くだもの	<b>19</b> しゅんぎくいりごまあえ さけのもみじやき ごはん のっぺいじる エネルギー 607 kcal 小 767 kcal 中 かいそうい	<b>20</b> たかなのにびたし とりにくのゆずソースかけ ごはん いかだんごのみそしる エネルギー 691 kcal 小 866 kcal 中 しゅじつるい
<b>23</b> 勤労感謝の日 エネルギー 635 kcal 小 806 kcal 中 いろのこいやさい	<b>24</b> 保小中連携献立/和食の日 きんぴらごぼう むぎごはん とうにゅういりみそしる エネルギー 639 kcal 小 801 kcal 中 さかなりより	<b>25</b> りんご ほうれんそうのしらあえ むぎごはん ●おやこどんのご飯 エネルギー 639 kcal 小 801 kcal 中 さかなりより	<b>26</b> ヨーグルトあえ ●トッポギ ごはん わかめスープ エネルギー 673 kcal 小 855 kcal 中 きのこいり	<b>27</b> ホキとひじきのマリネ じゃがいものケチャップいため ごはん かぶとはくさいのミルクスープ エネルギー 651 kcal 小 829 kcal 中 しゅじつるい

**30**  
 なつとうあえ  
 あげいわしのあまがらめ(小1こ、中2こ)  
 ごはん  
 こまつなのみそしる  
 エネルギー 631 kcal  
 小 867 kcal  
 中 いろい

**今月の給食のテーマ 益田の食べ物を知って味わおう**  
 今月は「しまね・ふるさと給食月間」です。よりたくさんの益田市産、島根県産の食材を使った献立を考えました。給食時間の放送でもいろいろな地元の食材を紹介します!ふるさとの食材を食べることで、ふるさとを愛し、ふるさとに誇りをもってほしいと願っています。

**地産地消**

11月10日は益田・鹿足・益田養護学校連携献立

**保小中連携献立**  
 \* 5日(木)・・・さばのみそに  
 \* 24日(火)・・・きんぴらごぼう  
**和食の日献立 24日(火)**  
 11月24日は「和食の日」です。  
 和食は良いところがたくさんあり、世界からも注目される、すばらしい日本の伝統的な食事です。

**益田の食育の日 16日(月)**  
 \*益田産の食材をたくさん使います。  
 切干大根の中華炒め  
 切干大根、干し椎茸、小松菜  
 いも煮汁  
 里芋  
 12日(木)  
**オリンピック・パラリンピック応援献立**  
 今月はカナダにちなんだ料理を作ります。カナダは、楓の木からとれるメープルシロップが有名です。国旗にも楓の葉が描かれていますね。そんなメープルシロップを炒め物の調味料として使います。デザートはメープル味のマフィンです!

**知っていますか? 「美味しまね認証」**  
 スーパーなどでこのマークを見かけたことはありませんか?このマークは、生産から出荷までの作業が県の定める基準に基づいて管理されていることが認められた証です。買物で農林水産物を選ぶ時の参考にしてみてはいかがでしょうか。  
 給食で使うエリンギは「美味しまね認証」を取得した(株)きのこハウスで作られた食材です!

**11月10日は益田・鹿足・益田養護学校連携献立**  
 今年度は普段の食事ではとりづらい食べ物の頭文字を語呂合わせにした「まごわやさしい」の食べ物を取り入れた連携献立を実施します。第1回目の11月は「さば」を使った「和食」の献立です。これから3月まで毎月「まごわやさしい」の食べ物を取り入れた献立が登場します。お楽しみに♪

**「まごわやさしい」の食べ物**

- ごはん
- 揚げさばのゆずポン酢かけ
- 切干大根のアーモンドあえ
- さつまいものみそ汁

**そらえて食べると、不足しがちな栄養を補ってくれますよ!**

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/>

※献立や使用する食材は、天候等によって変更することがあります。