



令和3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)・・・ちややくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしよとどのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつちや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

10月の給食のテーマ:魚の良さを知り、おいしく食べよう

みなさんは魚料理が好きですか?日本は海に囲まれた島国なので、新鮮でおいしい魚がたくさん食べられます。昔から海の幸は人々の大切な食料でした。しかし、毎日の給食の残食を見ると、肉のおかずと比べて魚のおかずの方がたくさん残る傾向があります。魚には成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質やカルシウム、そして脳の働きをよくする脂質などがたくさん含まれています。今月の給食には全部で11種類の魚が登場します。魚によって味わいが全く違うのでそれぞれのおいしさを楽しみながら食べてほしいと思います。

体によい魚を食べよう!

秋においしい魚

さんま まさば さけ

Q. 魚への漢字 何と読むの?

① 鯖 ② 鰯 ③ 鮭
④ 鱈 ⑤ 鰹

1 スパゲッティ サラダ ごはん

さわらのふうみやき おまめのポターージュ

エネルギー 小 734 kcal 中 922 kcal

4 ひじきのマリネ メンチカツ ごはん ポテトスープ

エネルギー 小 711 kcal 中 895 kcal

5 ハムとアーモンドのサラダ おぎごはん

さごしのキャロットソース やき ABCスープ

エネルギー 小 641 kcal 中 806 kcal

6 ゆかりあえ どんぶ

ゆかりあえ どんぶ

エネルギー 小 599 kcal 中 756 kcal

7 こまつなのごまあえ ごはん

アジのばいにくソース かけ はるさめのすましじる

エネルギー 小 620 kcal 中 783 kcal

8 きりぼし だいこんとツナのあえもの ごはん

ぶたにくのしょうがやき あつあげのみそ

エネルギー 小 644 kcal 中 820 kcal

11 ミックスフルーツ ごはん

あげぎょうざ (小2こ、中3こ) マーボー どうふ

エネルギー 小 696 kcal 中 894 kcal

12 りっちゃんのばんざいサラダ おぎごはん

さげのマスタード やき ミネストローネ

エネルギー 小 635 kcal 中 796 kcal

13 そくせきづけ どんぶ

とりにくのさっぱりスープ

エネルギー 小 642 kcal 中 806 kcal

14 おからサラダ ごはん

あげししゃも (小、中2び) ぶたじる

エネルギー 小 667 kcal 中 843 kcal

15 こんにやくサラダ ごはん

タコライスのごんソメスープ

エネルギー 小 660 kcal 中 837 kcal

18 バンバンジーサラダ ごはん

ミートボールのあまずあんかけ わかめスープ

エネルギー 小 614 kcal 中 779 kcal

19 なつとうあえ おぎごはん

さばのみそに まいたけのすましじる

エネルギー 小 631 kcal 中 814 kcal

20 アールスメロン ごはん

ツナマヨ オムレツ こんざいカレー

エネルギー 小 716 kcal 中 889 kcal

21 ほうれんそうのナムル ごはん

シラのねぎソース かけ チンゲンさいのスープ

エネルギー 小 630 kcal 中 794 kcal

22 くきわかめのきんぴら ごはん

ひらつくねのソースかけ なめこじる

エネルギー 小 622 kcal 中 787 kcal

25 かいそうサラダ ごはん

チキンカツ アイリッシュフィッシュ チャウダー

エネルギー 小 639 kcal 中 804 kcal

26 ほうれんそうのごまずあえ おぎごはん

さんまのかんろに さといものみそ

エネルギー 小 652 kcal 中 821 kcal

27 こんぶサラダ ごはん

いりどうふ キムチじる

エネルギー 小 606 kcal 中 769 kcal

28 はなやさいのゆずドレッシングサラダ ごはん

ハンバーガー パティ トマトソース バジルソース スパゲッティ

エネルギー 小 675 kcal 中 746 kcal

29 きりぼし だいこんのちゅうかいため ごはん

かぼちゃのころもろこし さつまじる

エネルギー 小 700 kcal 中 903 kcal

10月 食品ロス削減月間

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物のことを「食品ロス」といいます。売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスは、食べ物が無駄になり、もったいないだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。より良い世界を目指す国際目標のSDGsの中にも食品ロスを減らすための目標があります。自分でできることはありますか?一人ひとりができることを実践してみましょう。

10/30 食品ロス削減の日

約600万トン

●●益田の食育の日(20日)●●

益田市産アールスメロンは、1つ1つ手間ひまをかけて大切に育てられたメロンです。

●●世界の味めぐり献立(アイルランド)●●

今月から月に1回、「世界の味めぐり献立」を実施します。「オリンピック・パラリンピック応援献立」のように様々な国の料理にちなんだ給食を作ります!

●●今月の新メニュー●●

*1日 さわらの風味焼き

すりごまとレモン汁を使った調味液に漬けて焼きます。

*28日 バジルソーススパゲッティ

香りのよいバジルとにんにくの風味が効いたスパゲッティです。

※献立や使用する食材は、天候等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/
市のホームページ→所属を探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」