令和3年

11がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●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。

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）・・・からだのちょ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

1　牛乳
うみのさち マリネ
しろみざかなの ムニエル
ごはん
かぼちゃの ポタージュ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	661 kcal	いもるい
中	837 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
ホキ　かんてん	キャベツ	こむぎこ
いか　ベーコン	にんじん	バター
えび	エリンギ	あぶら
わかめ	かぼちゃ	さとう
こんぶ	パセリ	

8　牛乳
カミカミ献立
くきわかめの きんぴら
きびなごの からあげ
ごはん
あつあげの みそしる
11月8日は いい歯の日！

エネルギー		かていておきないたいもの
小	652 kcal	いもるい
中	829 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ねぎ　こまつな	こめ
きびなご　みそ	にんじん	こむぎこ
ぶたにく	ごぼう	さとう
さつまあげ	こんにゃく	あぶら
くきわかめ	たまねぎ	ごま
あつあげ	えのきたけ	こめこ

15　牛乳
アーモンドあえ
えだまめと とうふの メンチカツ
ごはん
ミネストローネ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	624 kcal	きのこるい
中	804 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ　かぶ	こめ
とりにく	えだまめ　トマト	パンこ
とうふ	キャベツ　こまつな	かたくりこ
ツナ	にんじん	さとう
こなチーズ	きゅうり	あぶら
	にんにく	アーモンド

22　牛乳
ツナとひじきの サラダ
あげししゃも（小中2び）
ごはん
さつまいもの みそしる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	615 kcal	にくりょうり
中	777 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ
ししゃも　みそ	にんじん	かたくりこ
ひじき	たまねぎ	あぶら
ツナ	ねぎ	さつまいも
チーズ		さとう
あつあげ		

29　牛乳
スイートポテト サラダ
ハンバーグの きのこソースかけ
ごはん
キャベツの コンソメスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	695 kcal	しゅじつるい
中	875 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ　あぶら
とうふ　ベーコン	ぶなしめじ	パンこ
とりにく	エリンギ	さとう
ぶたにく	きゅうり	かたくりこ
ピッコロハム	にんじん	さつまいも
チーズ	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ

火曜日

2　牛乳
いそかあえ
さけの もみじやき
むぎごはん
すいとんじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	631 kcal	しゅじつるい
中	793 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
さけ	ほうれんそう	むぎ
ちくわ	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ
のり	たまねぎ	さとう
あぶらあげ	ねぎ	こむぎこ
みそ		かたくりこ

9　牛乳
チーズサラダ
ミートボールの トマトに
むぎごはん
かぶとはくさいの スープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	629 kcal	さかなりょうり
中	799 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	こめ　さとう
ぶたにく	エリンギ　かぶ	むぎ
とりにく	トマト　はくさい	あぶら
チーズ	えだまめ	じゃがいも
ささみ	こまつな	パンこ
ベーコン	キャベツ	かたくりこ

16　牛乳
キャベツの すのもの
はまちの ゆずしおやき
むぎごはん
あごだんごの みそしる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	614 kcal	しゅじつるい
中	768 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう	こめ
はまち　みそ	キャベツ　ねぎ	むぎ
わかめ	ほうれんそう	さとう
とびうお	にんじん　ごぼう	かたくりこ
すけとうだら	だいこん	
あらめ	えのきたけ	

17　益田・鹿足・益田養護学校共通献立　牛乳
ふるさと ドレッシングサラダ
ぶたにくと たっぷりやさいの みそいため
むぎごはん
●ぐだくさん かきたまじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	615 kcal	くだもの
中	778 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが　みずな	こめ
ぶたにく	たまねぎ　きゅうり	むぎ
みそ	にんじん　エリンギ	あぶら
ちりめん	キャベツ　こまつな	さとう
とりにく	にら	かたくりこ
●たまご	ほししいたけ	

24　和食の日・保小中連携献立　牛乳
にごみ
さごしの うめマヨやき
むぎごはん
●ふんわり たまごの みそしる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	642 kcal	しゅじつるい
中	808 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ばいにく　たまねぎ	こめ
さごし	ごぼう　こまつな	むぎ
とりにく	にんじん　インゲン	ノンエッグマヨネーズ
●たまご	たけのこ	さといも
わかめ	こんにゃく	あぶら
みそ	ほししいたけ	さとう

2　牛乳
いそかあえ
さけの もみじやき
むぎごはん
すいとんじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	631 kcal	しゅじつるい
中	793 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
さけ	ほうれんそう	むぎ
ちくわ	キャベツ	ノンエッグマヨネーズ
のり	たまねぎ	さとう
あぶらあげ	ねぎ	こむぎこ
みそ		かたくりこ

9　牛乳
チーズサラダ
ミートボールの トマトに
むぎごはん
かぶとはくさいの スープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	629 kcal	さかなりょうり
中	799 kcal	

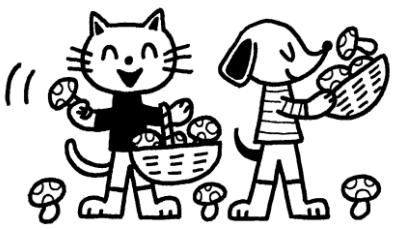
赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん	こめ　さとう
ぶたにく	エリンギ　かぶ	むぎ
とりにく	トマト　はくさい	あぶら
チーズ	えだまめ	じゃがいも
ささみ	こまつな	パンこ
ベーコン	キャベツ	かたくりこ

16　牛乳
キャベツの すのもの
はまちの ゆずしおやき
むぎごはん
あごだんごの みそしる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	614 kcal	しゅじつるい
中	768 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ゆずかじゅう	こめ
はまち　みそ	キャベツ　ねぎ	むぎ
わかめ	ほうれんそう	さとう
とびうお	にんじん　ごぼう	かたくりこ
すけとうだら	だいこん	
あらめ	えのきたけ	

23
勤労感謝の日



30　保小中連携献立　牛乳
ごまじゃこ びたし
さばのみそに
むぎごはん
かまぼこの すましじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	630 kcal	きのこるい
中	815 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな	こめ
さば　わかめ	キャベツ	むぎ
みそ	あすっこ	さとう
ちりめん	にんじん	かたくりこ
とうふ	たまねぎ	ごま
かまぼこ		

木曜日

4　牛乳
なっとうサラダ
あげどりの レモンソース かけ
ごはん
オニオンスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	704 kcal	きのこるい
中	886 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	レモンかじゅう	こめ
とりにく	ほうれんそう	かたくりこ
かまぼこ	キャベツ	あぶら
なっとう	にんじん	さとう
みそ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ
チキンウインナー	こまつな	

11　牛乳
はるさめ サラダ
ぶたにくと あつあげの キムチいため
ごはん
わかめスープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	627 kcal	きのこるい
中	798 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが　きゅうり	こめ
ぶたにく	たまねぎ　たけのこ	あぶら
あつあげ	はくさいキムチ	はるさめ
チキンハム	にら　もやし	さとう
かまぼこ	キャベツ	ごま
わかめ	にんじん	

18　牛乳
ほうれんそうの ごまあえ
カレイの すがたあげ
しょうようまいの ごはん
いもにじる

エネルギー		かていておきないたいもの
小	636 kcal	だいずせいひん
中	801 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ
カレイ	ほうれんそう	かたくりこ
ちくわ	しゅんぎく	あぶら
とりにく	にんじん	ごま
とうふ	こんにゃく	さとう
	ねぎ	さといも

25　牛乳
世界の味めぐり献立（オランダ）
コールスロー サラダ
チーズいり ささみフライ
ごはん
✿エルテン スープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	688 kcal	かいそうるい
中	861 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが　たまねぎ	こめ　あぶら
とりにく	にんにく　コーン	パンこ
チーズ	キャベツ	こむぎこ
チキンハム	きゅうり	さとう
ポークウインナー	にんじん	じゃがいも
	グリンピース	ノンエッグマヨネーズ

5　牛乳
フルーツ あんにん
シューマイ（小2こ、中3こ）
ごはん
ちゅうかどんのぐ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	718 kcal	だいずせいひん
中	940 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ　しょうが	こめ　ごまあぶら
ぶたにく	みかんかん　にんじん	かたくりこ
いか	パインかん　はくさい	さとう
えび	ももかん　たけのこ	こむぎこ
	バナナ　インゲン	あんにんどうふ
	ほししいたけ	あぶら

12　牛乳
こまつなの しらあえ
あじの たつたあげ
ごはん
さわにわん

エネルギー		かていておきないたいもの
小	640 kcal	いろのこいやさい
中	806 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな　ねぎ	こめ　マロニー
アジ	にんじん　しょうが	かたくりこ
とうふ	こんにゃく	あぶら
ぶたにく	ほししいたけ	さとう
	ごぼう	ごま
	ぶなしめじ	ごまあぶら

19　益田の食育の日　牛乳
だいこんの ちゅうかサラダ
ぎゅうにくと ますだのきのこの オイスターいため
しょうようまいの ごはん
チンゲンサイの スープ

エネルギー		かていておきないたいもの
小	602 kcal	さかなりょうり
中	764 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく　だいこん	こめ
ぎゅうにく	たまねぎ　こまつな	あぶら
チキンハム	エリンギ　みずな	さとう
とうふ	キャベツ　にんじん	ごまあぶら
	まいたけ　ほししいたけ	ごま
	チンゲンサイ	かたくりこ

26　牛乳
りんご
かいそうサラダ
ごはん
ポークカレー

エネルギー		かていておきないたいもの
小	667 kcal	いろのこいやさい
中	837 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ
ちりめん	だいこん	あぶら
わかめ	にんじん	じゃがいも
こんぶ	りんご	
かんてん	エリンギ	
ぶたにく	たまねぎ	

25日 世界の味めぐり献立（オランダ）

今月はオランダ料理の献立です。オランダは世界に知られたチーズの産地で、オランダ人の食生活にチーズはなくてはならない存在です。そこで、主菜はチーズの入ったささみフライです。また、寒い季節が長いオランダでは、冷えた体を温めるスープや煮込み料理がよく作られ、家庭で食べられています。給食に登場する「エルテンスープ」はつぶしたグリンピースにじゃがいもやソーセージを入れて煮込んだ緑色のスープです。

今月の給食のテーマ

益田の食べ物を知って味わおう

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。今月の給食には益田市で作られている食べ物がより多く登場します！益田の食べ物を知ることで、ふるさとを大切にする心や感謝する気持ちを育んでほしいと願っています。

17日 益田・鹿足・益田養護学校共通献立

毎月17日は日本高血圧学会が定める「減塩の日」です。そこで、今年度は「減塩でもおいしく」をテーマにした共通献立を実施します。

第1回目の11月は「野菜たっぷり」の献立です。

●減塩のポイント「野菜たっぷり」●

野菜に含まれているカリウムは体内に入ると、多く取りすぎた塩を体の外へ出してくれる作用があります。

これから毎月、減塩の工夫を凝らした献立が登場します。お楽しみに♪

24日 和食の日献立

和食の日は「和食；日本の伝統的な食文化」がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、日本の伝統的な和食の文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日として制定されました。この機会にご家庭でも和食について考えてみませんか？

〇家庭で実践したい和食の取り組み〇

食事の時に「いただきます」、「ごちそうさま」を言う。	ご飯と汁物、主菜、副菜をそろえる。
はしを正しく使って食べる。	旬の食べ物を味わう。

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→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※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。