



令和4年

8・9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のえるしょくひん
黄(き)・・・ね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。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|---|---|--|---|---|
| <p>23</p> <p>きゅうりとハムの こうみサラダ</p> <p>ぶたにくの バーベキューソース いため あつあげと わかめの みそしる</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>エネルギー 633 kcal 小 783 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの さかなりようり</p> | <p>24</p> <p>キャベツ メンチカツ</p> <p>●ひやしちゅうか</p> <p>ゆかりごはん (少量)</p> <p>牛乳</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 676 kcal 小 861 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p> | <p>25</p> <p>シーザーサラダ</p> <p>とりにくと なすの トマトに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>やさいスープ</p> <p>エネルギー 603 kcal 小 778 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p> | <p>26</p> <p>きわかめの さんぴら</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの さいきょうやき</p> <p>とうふとオクラの すましじる</p> <p>エネルギー 618 kcal 小 755 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの きのこるい</p> | |
| <p>29</p> <p>りっちゃんの ばんきサラダ</p> <p>とりにくの こうそうやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ポテトスープ</p> <p>エネルギー 660 kcal 小 839 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いろのこいやさい</p> | <p>30</p> <p>なつやさいの カレーすのもの</p> <p>牛乳</p> <p>さばの たつたあげ</p> <p>おむぎごはん</p> <p>かぼちやの みそしる</p> <p>エネルギー 686 kcal 小 837 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p> | <p>31</p> <p>にじっせいきなし</p> <p>牛乳</p> <p>もちげんまい サラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>●はっぽうさい</p> <p>エネルギー 653 kcal 小 807 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの だいぜいせいひん</p> | <p>1</p> <p>ブロッコリーの サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>キムタクごはん のぐ</p> <p>ごはん</p> <p>あじだんごの みそしる</p> <p>エネルギー 640 kcal 小 785 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p> | <p>2</p> <p>ピーマンと ささみの なかよしあえ</p> <p>牛乳</p> <p>カツオの オイみそ からめ</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>エネルギー 654 kcal 小 801 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつるい</p> |
| <p>5</p> <p>なっとうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>アジの ばいにくソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>こうやどうふの みそしる</p> <p>エネルギー 679 kcal 小 835 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p> | <p>6</p> <p>イカのカラフル マリネ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにくの ガーリックいため</p> <p>むぎごはん</p> <p>ABCトマトスープ</p> <p>エネルギー 629 kcal 小 774 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの だいぜいせいひん</p> | <p>7</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>●ポテトチーズ オムレツ</p> <p>むぎごはん</p> <p>なつやさいカレー</p> <p>エネルギー 732 kcal 小 904 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの きのこるい</p> | <p>8</p> <p>ちゅうか サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくと こうやどうふの チリソースいため</p> <p>ごはん</p> <p>ごもくやさい スープ</p> <p>エネルギー 658 kcal 小 808 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p> | <p>9</p> <p>れんこんの みそいため</p> <p>牛乳</p> <p>さごしの なんぶやき</p> <p>おつきみ だいふく</p> <p>ごはん</p> <p>あきやさいの けんちんじる</p> <p>エネルギー 674 kcal 小 832 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いろのこいやさい</p> |
| <p>12</p> <p>おからサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>しろハタからあげ ごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 694 kcal 小 835 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの きのこるい</p> | <p>13</p> <p>アーモンドサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ケフタ</p> <p>チョコ クリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>ひよこまめの スープ</p> <p>エネルギー 670 kcal 小 818 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p> | <p>14</p> <p>カラフル じゃこピーマン</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくの マーマレードやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>●モロヘイヤと たまごのスープ</p> <p>エネルギー 621 kcal 小 799 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p> | <p>15</p> <p>ヨーグルトあえ</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ (小2こ、中3こ)</p> <p>ごはん</p> <p>なすいり マーボーどうふ</p> <p>エネルギー 764 kcal 小 979 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いろのこいやさい</p> | <p>16</p> <p>きゅうりの そくせきづけ</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの かばやき</p> <p>わかめごはん</p> <p>さつまじる</p> <p>エネルギー 624 kcal 小 771 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの きのこるい</p> |
| <p>19</p> <p>けいろう 敬老の日</p> <p>牛乳</p> <p>いそかあえ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 621 kcal 小 750 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p> | <p>20</p> <p>チーズマヨ サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ホイコーロー</p> <p>むぎごはん</p> <p>わかめスープ</p> <p>エネルギー 669 kcal 小 826 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつるい</p> | <p>21</p> <p>●はなやさい サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>マスの キャロットソース やき</p> <p>むぎごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー 638 kcal 小 778 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p> | <p>22</p> <p>こまつなの ごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>とりにくの うめふうみどん のぐ</p> <p>ごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>エネルギー 643 kcal 小 790 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの さかなりようり</p> | <p>23</p> <p>しゅうぶん 秋分の日</p> <p>牛乳</p> <p>おまめとポテトの チーズに</p> <p>ハンバーグ きのこソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>スパイススープ</p> <p>エネルギー 653 kcal 小 832 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつるい</p> |
| <p>26</p> <p>いそかあえ</p> <p>牛乳</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 621 kcal 小 750 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p> | <p>27</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>スタミナやきにく</p> <p>むぎごはん</p> <p>チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 646 kcal 小 799 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの きのこるい</p> | <p>28</p> <p>きりぼしだいこんと ツナの あえもの</p> <p>牛乳</p> <p>●さんしょく そばろどん のぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>エネルギー 602 kcal 小 742 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの かいそうるい</p> | <p>29</p> <p>ねばねば やさいの おからあえ</p> <p>牛乳</p> <p>カレイの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>ごまみそしる</p> <p>エネルギー 620 kcal 小 757 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p> | <p>30</p> <p>おまめとポテトの チーズに</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ きのこソース かけ</p> <p>ごはん</p> <p>スパイススープ</p> <p>エネルギー 653 kcal 小 832 kcal 中</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつるい</p> |

<8月26日(金) 益田・鹿足・益田養護学校共通献立>
今年度は月に1回「カミカミ献立」を取り入れます。よくかんで食べると体に
とっていいことを毎月1ずつ紹介します。よくかんで食べることで、満腹感がえら
れ、食べ過ぎないことにつながります!

<9日(金) お月見献立> 今年の十五夜は9月10日(土)です!
秋の行事の一つである「お月見」は、十五夜に農作物の収穫
を祝ってお月見団子や里芋などをお供えし、美しい月を眺め
ます。給食では秋野菜やお月見大福が登場します。

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、天候によって変更になる場合があります。