



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>今月の給食のテーマ 「野菜の良さを知り おいしく食べよう」</p> <p>みなさんは野菜が好きですか？私たちの体にとって大事な野菜ですが、給食ではよく残ります。8・9月には太陽の光を浴びて育ったおいしい夏野菜がたくさん登場します。おいしく食べてほしいと願っています。</p> <p>23 きゅうりとハムのこうみサラダ ぶたにくのバーベキューソース むぎごはん いため あつあげとわかめのみそしる</p> <p>24 キャベツメンチカツ ゆかりごはん(少量) ひやしちゅうか ワフタンスープ</p> <p>25 シーザーサラダ とりにくとなすのトマトに ごはん やさいスープ</p> <p>26 益田・鹿足・益田養護学校共通献立 きわかめのさんぴら さわらのさいきょうやき ごはん とうふとオクラのすましじる</p>	<p>29 りっちゃんのばんきサラダ とりにくのこうそうやき ごはん ポテトスープ</p> <p>30 なつやさいのカレーすのもの さばのたつたあげ むぎごはん かぼちやのみそしる</p> <p>31 にじっせいきななし もちげんまい むぎごはん はっぼうさい</p> <p>1 ブロッコリーのサラダ キムタクごはん ごはん あじだんごのみそしる</p> <p>2 ピーマンとささみのなかよしあえ カツオのオイみそ ごはん さわにわん</p>	<p>5 なつとうサラダ アジのばいにくソース ごはん こうやどうふのみそしる</p> <p>6 イカのカラフルマリネ ぶたにくのガーリックいため むぎごはん ABCトマトスープ</p> <p>7 かいそうサラダ ポテトチーズオムレツ むぎごはん なつやさいカレー</p> <p>8 ちゅうかサラダ とりにくとこうやどうふのチリソースいため ごはん ごもくやさいスープ</p> <p>9 月見献立 れんこんのみそいため さごしのなんぶやき ごはん あきやさいのけんちんじる</p>	<p>12 おからサラダ しろハタからあげ ごはん ぶたじる</p> <p>13 世界の味めぐり献立(モロッコ) アーモンドサラダ ケフタ チョコクリーム コッペパン ひよこまめのスープ</p> <p>14 カラフルじゃこピーマン とりにくのマーレードやき むぎごはん モロヘイヤとたまごのスープ</p> <p>15 ヨーグルトあえ シューマイ ごはん なすいり マーボーどうふ</p> <p>16 きゅうりのそくせきづけ いわしのかばやき わかめごはん さつまじる</p>	<p>19 敬老の日 けいろうひ 敬老の日</p> <p>20 チーズマヨサラダ ホイコーロー むぎごはん わかめスープ</p> <p>21 はなやさいサラダ マスのキャロットソースやき むぎごはん ミネストローネ</p> <p>22 こまつなのごまあえ とりにくのうめふうみどんのぐ ごはん だんごじる</p> <p>23 秋分の日 しゅうぶんひ 秋分の日</p>	<p>26 いそかあえ さばのしおやき ごはん なめこじる</p> <p>27 ひじきサラダ スタミナやきにく むぎごはん チンゲンサイのスープ</p> <p>28 きりぼしだいこんとツナのあえもの さんしょくそぼろどんのぐ むぎごはん ビーフンスープ</p> <p>29 ねばねばやさいのおかかあえ カレイのからあげ ごはん ごまみそしる</p> <p>30 ねばねばやさいのおかかあえ カレイのからあげ ごはん ごまみそしる</p> <p>30 おまめとポテトのチーズに ハンバーグのきのこソース ごはん スパイススープ</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。