



令和7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
今月の給食のテーマ 野菜のよさを知りおいしく食べよう 夏休みが明けても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れがでないように、食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えましょう。今月の給食は、体の調子を整える緑の食品をたくさん取り入れました。8・9月は一年のなかで最も給食の残食が多い時期ですが、おいしく残さず食べてもらえるように、頑張って作りますね。 【緑黄色野菜登場回数】 トマト4回 かぼちゃ3回 にんじん23回 ピーマン2回 オクラ2回		27 ●ちよこつ れいめん ぶたにくの にんにく しょうゆやき 牛乳 おぎごはん あつあげの ちゅうか スープ エネルギー 687 kcal 小 中 843 kcal かていておきないたいもの さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく チンゲンサイ こめ チキンハム きゅうり ねぎ おおむぎ あつあげ きゅうり やきそばめん きくらげ たまねぎ ごま きくらげ きくらげ	28 ベーコン ポテト 牛乳 とりにくの マーメイド やき ごはん トマトの みそしる エネルギー 642 kcal 小 中 783 kcal かていておきないたいもの しゅじつるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ こまつな こめ とりにく コーン パセリ オレンジマーマレード ベーコン えのきたけ じゃがいも 豆腐 トマト あぶら みそ にんじん バター	29 マーボー なす 牛乳 さばの しおやき ごはん もずくの すましじる エネルギー 613 kcal 小 中 745 kcal かていておきないたいもの まめるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが たけのこ ぶたにく にんにく じゃがいも みそ たまねぎ えのきたけ いとかまぼこ にんじん ねぎ もずく きくらげ
1 パンパング サラダ 牛乳 ハガツオの りんごソース かけ ごはん とうふの わかめの みそしる エネルギー 601 kcal 小 中 740 kcal かていておきないたいもの いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう みそ りんご しょうが ハガツオ たまねぎ えのきたけ ささみ キャベツ こめ 豆腐 きゅうり さとう わかめ にんじん ごま あぶらあげ ふともやし ごまあぶら	2 にじっせい なし 牛乳 ふくじんづけ サラダ おぎごはん なつやさい カレー エネルギー 619 kcal 小 中 755 kcal かていておきないたいもの ござかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ たまねぎ チキンハム きゅうり かぼちゃ ぶたにく にんじん トマト ぶたにく ふともやし さとう ぶたにく ピーマン あぶら ぶたにく にんにく	3 ツナマヨ サラダ 牛乳 いわしの うめ おぎごはん ●タイピーエン エネルギー 606 kcal 小 中 756 kcal かていておきないたいもの まめるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう かまぼこ うめしし いわし キャベツ きくらげ ツナ きゅうり さとう わかめ にんじん ●うずらたまご たけのこ ぶたにく	4 こんさいの きんぴら 牛乳 マスの マヨコーン チーズやき ごはん ミネストローネ エネルギー 601 kcal 小 中 739 kcal かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう コーン にんにく こめ マス にんじん たまねぎ チーズ トマト こめ ちくわ れんこん キャベツ とりにく にんにく なす いんげん パセリ さとう	5 カラフル じゃこピーマン 牛乳 タレカツ ごはん すりながしふう みそしる エネルギー 582 kcal 小 中 739 kcal かていておきないたいもの くだもの 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが たまねぎ ささみ みそ パプリカ えのきたけ だいず じゃがいも ちりめん いとかまぼこ いとかまぼこ にんじん あぶらあげ コーン
8 人気メニューリレー (益田養護学校) かいそう サラダ 牛乳 ぶたにくの コチュジャンいため ごはん こうやどうふの みそしる エネルギー 581 kcal 小 中 715 kcal かていておきないたいもの さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう あぶらあげ にんにく きゅうり ぶたにく こうやどうふ たまねぎ えのきたけ いとかまぼこ みそ にんじん こまつな わかめ キャベツ こめ こんぶ ぶなしめじ ごま つのまた にら	9 重陽の節句献立 ねばねばやさいの うめおかかあえ 牛乳 やきぐり コロケ おぎごはん こんさい ぶたじる エネルギー 594 kcal 小 中 750 kcal かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう みそ キャベツ ごぼう ちくわ にんじん こんにゃく かつおぶし モロヘイヤ れんこん ぶたにく オクラ ねぎ あぶらあげ うめぼし さつまいも 豆腐 しょうが	10 ●ちぐさあえ 牛乳 やきししゃも (小・中2び) おぎごはん とうふの ちゅうかに エネルギー 570 kcal 小 中 699 kcal かていておきないたいもの しゅじつるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう みそ こまつな チンゲンサイ もちもししゃも にんじん ほししいたけ ツナ キャベツ さとう ●きんしたまご しょうが とりにく たけのこ	11 教えて!人気メニュー (緑ヶ丘 保育所) しおこんぶ サラダ 牛乳 とりにくの ケチャップやき ごはん ABC スープ エネルギー 582 kcal 小 中 707 kcal かていておきないたいもの まめるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ とりにく きゅうり しおこんぶ にんじん ベーコン コーン たまねぎ こまつな	12 全国 味めぐり献立 (東京都) フルーツポンチ しろみぎかなの もんじゃソース 牛乳 ごはん ちゃんこなべ エネルギー 661 kcal 小 中 818 kcal かていておきないたいもの いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ たまねぎ メルルサー しょうが にんじん おのり みかんかん ごぼう とりにく ももかん ほししいたけ あつあげ バイコン たらこ みそ パナナ
15 けいろう ひ 敬老の日 おぎごはん アジの あまずかけ 牛乳 どうにゅう ワンタン スープ エネルギー 635 kcal 小 中 791 kcal かていておきないたいもの くだもの 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう アジ しょうが ベーコン ぶり ぶたにく こまつな どうにゅう たまねぎ	16 きりぼし だいこんの ちゅうかい 牛乳 アジの あまずかけ おぎごはん どうにゅう ワンタン スープ エネルギー 635 kcal 小 中 791 kcal かていておきないたいもの くだもの 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが ぶり きりぼし たまねぎ こまつな チンゲンサイ ぶたにく たまねぎ	17 おから サラダ 牛乳 ぶた キムチ おぎごはん ●トマたま スープ エネルギー 655 kcal 小 中 813 kcal かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう チーズ しょうが ぶたにく ぶり おから キャベツ ツナ ふともやし	18 ごもくめ 牛乳 とりにくの ゆずソース かけ ごはん かぼちゃの みそしる エネルギー 704 kcal 小 中 866 kcal かていておきないたいもの いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう みそ ゆず とりにく えのきたけ めひき ねぎ さつまいも にんじん だいきり しょうが あぶら	19 キャベツの カレーいため 牛乳 ウィンナー コッペパン おぎごはん やさいの コンソメ エネルギー 591 kcal 小 中 717 kcal かていておきないたいもの いろのこいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ メルルサー たまねぎ おのり にんじん とりにく ももかん あつあげ バイコン
22 だいがくも りっちゃん のばんき 牛乳 ゆかり おにぎり おのみち ラーメン エネルギー 690 kcal 小 中 848 kcal かていておきないたいもの さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう あかし のり キャベツ チキンハム きゅうり こんぶ コーン かつおぶし にんじん ぶたにく たけのこ	23 しゅうぶん 秋分の日 おぎごはん ふるさと サラダ 牛乳 ●てんしん オムレツ おくらと モロヘイヤの スープ エネルギー 589 kcal 小 中 702 kcal かていておきないたいもの いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ えび たけのこ めひき しょうが ●オムレツ モロヘイヤ チキンハム こまつな	24 ふるさと サラダ 牛乳 ●てんしん オムレツ おくらと モロヘイヤの スープ エネルギー 589 kcal 小 中 702 kcal かていておきないたいもの いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ えび たけのこ めひき しょうが ●オムレツ モロヘイヤ チキンハム こまつな	25 ごぼう サラダ 牛乳 とうふ ハンバーグの きのこソース ごはん しらたま だんごじる エネルギー 613 kcal 小 中 787 kcal かていておきないたいもの いろのこいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく えのきたけ めひき ねぎ さつまいも にんじん だいきり しょうが あぶら	26 うめなつとう あえ 牛乳 さばの しおからあげ ごはん ごまみそしる エネルギー 685 kcal 小 中 835 kcal かていておきないたいもの くだもの 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう さば さば たまねぎ なつとう にんにく もみのり こまつな あつあげ キャベツ みそ うめぼし
29 きゅうりと もやしのナムル 牛乳 すぶた おぎごはん ごもくやさい スープ エネルギー 620 kcal 小 中 762 kcal かていておきないたいもの いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ ぶたにく チンゲンサイ ツナ にんにく いとかまぼこ	30 そくせきづけ 牛乳 キムチ にくじゃが おぎごはん なめこじる エネルギー 584 kcal 小 中 717 kcal かていておきないたいもの ござかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう あぶら ぶたにく にんじん だいふく たけのこ おこんぶ いんげん しおこんぶ きゅうり かつおぶし だいこん	9日(火) 重陽の節句献立 重陽の節句とは、9月9日に祝われる日本五節句のひとつで、「菊の節句」や「栗の節句」ともいわれています。 健康で長生きできますようにと願う日で、菊の花を觀賞したり、秋の味覚を味わったりします。 れんげい 今月の保幼小中連携献立 「カラフルじゃこピーマン」	12日(金) 全国味めぐり献立 (東京都) 13日から始まる「東京2025世界陸上」に合わせて、今月は東京都をイメージした献立を考えました。 東京都	17日(水) 益田の食育の日献立 毎月19日前後は益田の食育の日として、益田で作られている食べ物を多く取り入れています。今月は村上 養 鶏 場のたまご、益田産のカットトマトを使用した「トマたまスープ」です。

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。