

4がつこんだて

食品の3つのはたらき

- 赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
- 緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん

益田の食育
キャラクター
まろピー

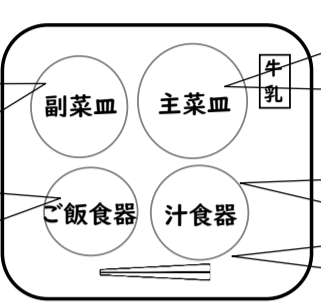
●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

学校給食の紹介

食器の置き場所を紹介しします。給食だよりを参考にしてくださいね

○食器の名前と盛り付ける料理

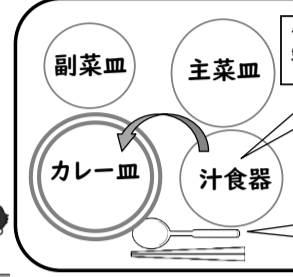


主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛り付けます。
量が多いサラダを盛り付けることもあります。

みそ汁、中華スープ、コンソメスープなど色々な汁が登場します♪

毎日、はしとトレイがつきます。
献立によってスプーンがつく日もあります。

○カレーの日の献立



汁食器にカレーを盛り付けます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。

8	9	10	11	12
いとこん サラダ いわしの うめに ごはん	ジャーマン ポテト さけの パンこやき むぎごはん	しおこんぶ サラダ キムチ にくじゃが むぎごはん	バナナ りっちゃん の げんきサラダ ごはん	全国味めぐり献立(広島県) せとうち レモンサラダ ひろしまな いりなめし(しょうりょう)
エネルギー 599 kcal かいそう	エネルギー 596 kcal だいぜいせいひん	エネルギー 592 kcal にゅうせいひん	エネルギー 617 kcal いもい	エネルギー 603 kcal しゅじつるい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

15	16	17	18	19
なっとうあえ さわらの わかくさやき ごはん	うめマヨ サラダ こうやどうふの オランダに むぎごはん	ごぼう サラダ こもちししゃも(小・中2び) むぎごはん	かいそう サラダ みかん クレープ ごはん	きりぼしだいこんのアジフライ ちゅうかいため ごはん
エネルギー 632 kcal いもい	エネルギー 682 kcal さかなりょうり	エネルギー 604 kcal かいそう	エネルギー 709 kcal しゅじつるい	エネルギー 667 kcal いろのこいやさい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

22	23	24	25	26
おまめと ポテトの チーズに ごはん	フルーツ あんにん すぶた むぎごはん	たくあん あえ さばの しおやき むぎごはん	はるいろ サラダ ハンバーガー パティ バンズパン クリーム スパゲティ	ごもくまめ ホキの ゆずおろし ソース ごはん
エネルギー 647 kcal くだもの	エネルギー 677 kcal こざかな	エネルギー 606 kcal かいそう	エネルギー 610 kcal やさりょうり	エネルギー 623 kcal いもい
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

昭和の日

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/>

みしょうかん そぼろどんのぐ

さげいり
かぼちゃの すいとん

エネルギー 600 kcal
かいそう

給食当番の服装

新年度が始まりました。新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、これから始まる新しい学校生活にドキドキ・ワクワクしていることと思います。今年度も、高津学校給食センターの職員一同は、みなさんの学校生活が充実した楽しい日々であるように、心をこめて給食を作ります。

今月の給食のテーマは「給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう」です。新しい先生やクラスメイトと楽しく給食を食べるために、マナーにも気をつけましょうね。

12日(金) 全国味めぐり献立「広島県」

19日(金) 益田の食育の日献立

保幼小中連携献立

毎月19日前後「益田の食育の日」として、益田で作られた食品を多く取り入れています。今月は益田市種地区で作られている切干大根と、美都町で作られている干しいたけを使った「切干大根の中華炒め」です。

煮物に使用されることが多い切干大根ですが、炒めると食感がよく、たくさん食べることができます。

レシポが裏面にのっています♪

この水仙のマークが目印です。

※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/>

詳しい献立表やレシポもっています♪

広島県 広島名物「お好み焼き」「広島菜」「レモン」「ちりめんじゃこ」「タコ」「尾道ラーメン」を献立に取り入れました。