



令和6年

5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)・・・ちやや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どのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●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 食べ物について知ろう</p> <p>5月は疲れが出やすくなったり、大型連休で生活リズムが崩れたりすることがあります。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、毎日元気に過ごしましょう！ 今月の給食のテーマは「食べ物について知ろう」です。給食にはいろいろな食べ物が登場します。あまり食べたことがないものや、なじみのない味付けの料理が出ることもあるかもしれませんが、どんな食材が使われているか楽しみながら食べてみてくださいね。</p>	<p>1 ~子どもの日献立~</p> <p>こまつなとチーズの おかかあえ さばのみそに かきたまじる むぎごはん ●</p>	<p>2</p> <p>ひじきの サラダ とりにくと こうやどうふのチリソースのため ごはん ● はるさめスープ</p>	<p>3 憲法記念日</p>	<p>6</p> <p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>7</p> <p>ほうれんそうの いわしののりマヨサラダ むぎごはん ● にくだんごスープ</p>	<p>8</p> <p>ぶくじんづけ あえ ● トマトオムレツ むぎごはん ● ポークカレー</p>	<p>9</p> <p>いそかあえ さけのオニオンチーズやき ごはん ● ぶたじる</p>	<p>10</p> <p>アスパラと とりにくのツナのサラダ ● まめごはん わかたけじる</p>	<p>13</p> <p>ほうれんそうの ちくわのおちやあげ ● ごまあえ (小2本、中3本) ごはん ● にくじゃが</p>	<p>14</p> <p>ようふう きんぴら むぎごはん ● ABC トマトスープ</p>	<p>15 ~益田の食育の日献立~</p> <p>おから ぶたキムチ ● サラダ むぎごはん ● たまごスープ</p>	<p>16</p> <p>かいそう ハンバーグのデミグラスソースかけ ● サラダ ごはん ● グリーンポタージュ</p>	<p>17</p> <p>ゆかりあえ チキンチキン ● ごぼう ごはん ● おふのみそしる</p>	<p>20</p> <p>ミルク かつおフライ ● おから ごはん ● じゃがいものみそしる</p>	<p>21</p> <p>なっとう さわらのうめみそやき ● サラダ むぎごはん ● さわにわん</p>	<p>22 ~保幼小中連携献立~</p> <p>● パンサンスー とりにくの しおこうじやき むぎごはん ● もずくのみそしる</p>	<p>23</p> <p>はなやさい ミートボールのサラダ ● ケチャップいため ごはん ● ベーコンとコーンのスープ</p>	<p>24</p> <p>きりばし だいごんのナムル ● あまずかけ わかめ ワンタン ● ごはん スープ</p>	<p>27 ~世界味めぐり献立(イタリア)~</p> <p>レモン ミラノふう ● ドレッシングしろみ かな ● サラダ フライ (小) ロールパン (中) コッペパン ポロネーゼ</p>	<p>28</p> <p>こんにやく あつあげの ● サラダ にくみそいため むぎごはん ● いももちじる</p>	<p>29</p> <p>あじさい あげギョーザ ● フルーツ ポンチ (小中2こ) むぎごはん ● ちゅうかどんのく</p>	<p>30</p> <p>ポテト スタミナ ● サラダ やきにく ごはん ● あさりのスープ</p>	<p>31</p> <p>ひじきと やさいの ● ごまマヨネーズ ● サラダ カラフルいため やき ● ごはん キャベツのみそしる</p>
<p>エネルギー 小 640 kcal 中 805 kcal</p> <p>かていておきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 小 626 kcal 中 773 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 672 kcal 中 823 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 625 kcal 中 761 kcal</p> <p>かていておきないたいもの ござかな</p>	<p>エネルギー 小 655 kcal 中 798 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 640 kcal 中 805 kcal</p> <p>かていておきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 小 681 kcal 中 831 kcal</p> <p>かていておきないたいもの かいそう</p>	<p>エネルギー 小 664 kcal 中 818 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 669 kcal 中 815 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 666 kcal 中 820 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー 小 657 kcal 中 812 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろのうすいやさい</p>	<p>エネルギー 小 693 kcal 中 834 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 小 664 kcal 中 790 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 637 kcal 中 790 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 635 kcal 中 785 kcal</p> <p>かていておきないたいもの ござかな</p>	<p>エネルギー 小 644 kcal 中 791 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 小 611 kcal 中 779 kcal</p> <p>かていておきないたいもの だいでせいひん</p>	<p>エネルギー 小 645 kcal 中 795 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 小 682 kcal 中 877 kcal</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 小 653 kcal 中 807 kcal</p> <p>かていておきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 小 630 kcal 中 809 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>			

端午の節句の行事食

5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いをする「端午の節句」です。1日の「こどもの日献立」には「かしわ餅」がきます。カシワの葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない=子孫繁栄」という縁起を担いで使われます。

益田の食育の日献立(15日)

毎月19日前後を「益田の食育の日」として益田で作られている食材や食品を多く取り入れています。今月は、村上養鶏場さんのたまご、やまや食品さんのおから、美都町のキムチ工房はらさんのキムチを使用します！

保幼小中連携献立(22日)

今月は、今が旬のもずくを使った「もずくのみそしる」を取り入れました！

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/>

※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。