



5がつこんだて

●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。

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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 だいこんの あまずあえ ニギスマつちや フライ (小中1-2) ごはん キムチにくじゃが エネルギー 660 kcal (小) / 815 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ニギス, かまぼこ, ぶたにく 緑: まつちや, にんじん, だいこん, たまねぎ, こまつな, こんやく, はくさいキムチ, グリンピース 黄: こめ, パンこ, こむぎこ, あぶら, さとう, じゃがいも	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 エネルギー 624 kcal (小) / 783 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, アジ, ちくわ, あぶらあげ, みそ 緑: アスパラガス, じゃがいも, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな 黄: こめ, さとう, おむぎ, おわら, パンこ, かたくり, こむぎこ, あぶら, さとう, こまつな	4 みどりの日 エネルギー 710 kcal (小) / 897 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, かいそう, サラダ, おむぎごはん 緑: きょうりゅう, かいそう, サラダ, おむぎごはん 黄: こめ, さとう, おむぎ, おわら, パンこ, かたくり, こむぎこ, あぶら, さとう, こまつな	5 こどもの日 エネルギー 638 kcal (小) / 803 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, みしょうかん, ごはん 緑: キヤベツ, じゃがいも, にんじん, たまねぎ, エリンギ, みしょうかん 黄: こめ, こまつな, さとう, ごまあぶら, あぶら, かたくり	6 ~こどもの日献立~ おかかあえ チキンカツ たけのこごはん しんたまねぎのみそしる エネルギー 673 kcal (小) / 813 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, こんぶ, とうり, かつおぶし, あぶらあげ, こうやどうふ 緑: たけのこ, キヌサヤ, キヤベツ, ほうれんそう, にんじん, たまねぎ, えのきたけ 黄: こめ, さとう, パンこ, こむぎこ, あぶら, こどものひゼリー
9 こまつなと ツナのあえもの チンジャオ ロースー ごはん ごもくスープ エネルギー 600 kcal (小) / 795 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ツナ, とうふ 緑: しょうが, にんにく, もやし, ビーマン, あかピーマン, ほうれんそう, きピーマン, たけのこ, こまつな, たまねぎ, にんじん, キヤベツ, チンゲンサイ 黄: こめ, あぶら, さとう, かたくり, こむぎこ, あぶら, さとう, こまつな	10 アスパラの ごまあえ アジフライ おむぎごはん おふのみそしる エネルギー 624 kcal (小) / 783 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, アジ, ちくわ, あぶらあげ, みそ 緑: アスパラガス, じゃがいも, にんじん, だいこん, えのきたけ, こまつな 黄: こめ, さとう, おむぎ, おわら, パンこ, かたくり, こむぎこ, あぶら, さとう, こまつな	11 かいそう サラダ ●オムレツ おむぎごはん きのかレー エネルギー 710 kcal (小) / 897 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, かいそう, サラダ, おむぎごはん 緑: きょうりゅう, かいそう, サラダ, おむぎごはん 黄: こめ, さとう, おむぎ, おわら, パンこ, かたくり, こむぎこ, あぶら, さとう, こまつな	12 みしょうかん パンバンジー サラダ ごはん あつあげのちゅうかに エネルギー 638 kcal (小) / 803 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, みしょうかん, ごはん 緑: キヤベツ, じゃがいも, にんじん, たまねぎ, エリンギ, みしょうかん 黄: こめ, こまつな, さとう, ごまあぶら, あぶら, かたくり	13 ごぼうサラダ カツオの たつたあげ ごはん さんさいのみそしる エネルギー 665 kcal (小) / 843 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, しょうが, キヤベツ, チキンハム, あぶらあげ, こうやどうふ, みそ 緑: ごぼう, キヤベツ, プロコラー, たまねぎ, わらび, みずな, えのきたけ, やまうど, なめこ, たけのこ 黄: こめ, さとう, かたくり, あぶら, ごま, ノンエッグマヨネーズ
16 ひじきの サラダ ポークチャップ ごはん ABCスープ エネルギー 643 kcal (小) / 814 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, ひじき, チキンハム, チーズ 緑: たまねぎ, ぶたにく, きょうりゅう, にんじん, こまつな 黄: こめ, あぶら, さとう, マカロニ	17 ~保小中連携献立~ そくせきつけ とりにくと たけのこのあげに まめごはん じゃががまみそしる エネルギー 647 kcal (小) / 798 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, しおこんぶ, かつおぶし, あぶらあげ, こうやどうふ 緑: グリンピース, にんにく, たまねぎ, インゲン, たけのこ, きょうりゅう, キヤベツ 黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, じゃがいも	18 ~益田の食育の日~ きりぼしだいこんの ごまずあえ おむぎごはん ●かきたまじる エネルギー 644 kcal (小) / 832 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, きりぼしだいこん, さば, みそ, ささみ, ●たまご 緑: きりぼしだいこん, キヤベツ, にんじん, たまねぎ, エリンギ, こまつな 黄: こめ, おむぎ, さとう, かたくり, こむぎ, こまつな	19 ケールと ベーコンの ソテー さごしの マヨネーズやき ごはん やさいスープ エネルギー 659 kcal (小) / 829 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, さごし, ベーコン, とりにく 緑: ケール, こまつな, キヤベツ, にんじん, たまねぎ, コーン, えのきたけ 黄: こめ, こまつな, ノンエッグマヨネーズ, バター, あぶら	20 アーモンド サラダ チーズいり コロッケ (小) ロールパン (中) コッペパン やきそば エネルギー 627 kcal (小) / 829 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, スキムミルク, ふんまつだいず 緑: キヤベツ, にんじん, こまつな, レモンかじゅう, たまねぎ, ビーマン 黄: こめ, じゃがいも, さとう, こむぎこ, かたくり, あぶら, アーモンド, オリーブオイル, やきそばめん
23 ~日本全国味めぐり(愛媛県)~ わかめの すのもの せんざんき ごはん せっかじる エネルギー 683 kcal (小) / 859 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, とうり, ちりめん, わかめ, ちくわ, あぶらあげ 緑: にんにく, にんじん, しょうが, きょうりゅう, キヤベツ, にんじん, こまつな 黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう	24 りっちゃんの げんきサラダ マスの バジルやき おむぎごはん グリーンポタージュ エネルギー 645 kcal (小) / 817 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, あぶらあげ, わかめ 緑: にんにく, トマト, バジル, たまねぎ, キヤベツ, きょうりゅう, コーン, にんじん, グリンピース 黄: こめ, おむぎ, さとう, あぶら, じゃがいも	25 ●パンサンスー ぶたキムチ おむぎごはん とうふの すましじる エネルギー 610 kcal (小) / 774 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, おさかなハム, ●きんしたまご, とうふ 緑: しょうが, にんじん, キヤベツ, もやし, たら, たまねぎ, はるさめ, はくさいキムチ, えのきたけ 黄: こめ, おむぎ, あぶら, はるさめ, さとう, ごまあぶら	26 もやしの ナムル ホキの ヤンニョム ごはん にくだんご スープ エネルギー 629 kcal (小) / 793 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, かんてん, とりにく 緑: にんにく, たまねぎ, ねぎ, きくらげ, こまつな, しょうが, もやし, こんにやく, えのきたけ, チンゲンサイ 黄: こめ, さとう, かたくり, あぶら, オリーブオイル, ごま, ごまあぶら	27 なっとう ひらつくねの サラダ ソースかけ ごはん もずくの すましじる エネルギー 608 kcal (小) / 766 kcal (中) 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, かつおぶし, チキンハム, なっとう, とうふ, みそ 緑: キヤベツ, ねぎ, しょうが, こまつな, にんじん, たまねぎ, ほしいたけ 黄: こめ, じゃがいも, さとう, かたくり, さとう, ノンエッグマヨネーズ

30 ~保小中連携献立~
 こんにやく サラダ カレーの あまずかけ
 ごはん ベーコンと コーンのスープ
 エネルギー 621 kcal (小) / 780 kcal (中)
 赤: ぎゅうにゅう, かまぼこ, ベーコン
 緑: こまつな, たまねぎ, きょうりゅう, コーン
 黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, ごまあぶら

31
 わふうサラダ スタミナ どんのく
 おむぎごはん あぶらあげのみそしる
 エネルギー 650 kcal (小) / 824 kcal (中)
 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ちくわ, あぶらあげ, わかめ
 緑: しょうが, ぶなしめじ, にんにく, キヤベツ, たまねぎ, あかピーマン, にんじん, キビマン, コーン
 黄: こめ, おむぎ, あぶら, かたくり, こむぎ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ

今月の給食のテーマ 食べ物について知ろう

新年度が始まって早くも1ヵ月が過ぎました。新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、元気に1日をスタートさせましょう。

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材が使われています。どんな食べ物が使われているか注目しながら食べてみてくださいね♪

日本全国味めぐり献立(愛媛県)

今年度は、ひと月おきに世界と日本をめぐります。5月の味めぐりは四国の愛媛県です。温暖な気候に恵まれた愛媛県は、みかんの生産量が全国1位なのは有名ですね。

「せんざんき」は今治市周辺でよく食べられている鶏のからあげのことです。鶏肉を小さく千に斬るため「千斬切」と呼ぶようになったといわれています。「石花汁」は採石が盛んな今治市・大島の郷土料理です。汁の中に熱した石を入れ、ぶくぶくと沸き上がった様子がまるで花が咲いたように見えるのでこの名前がついたといわれています。

保小中連携献立 豆ごはん(17日)

益田市産の旬のグリーンピースを使っています。1年でこの時季にしか食べられないごはんです。

カレーの甘酢かけ(30日)

島根県沖でとれたエテカレイをカラッと揚げました。

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。

「端午の節句」の行事食とは?

5月5日は、子ども達の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。こいのぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた「菖蒲湯」につかって邪気を払います。そして「かしわもち」や「ちまき」などのお菓子を食べる風習があります。

ちまき かしわもち