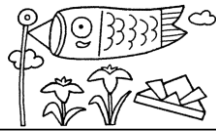




令和7年

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
こんげつ きゅうしよく 今月の給食のテーマ 食べ物について知ろう しんねんどがはじまり、早くもひとりが過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れが出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。 今月の給食のテーマは「食べ物について知ろう」です。食べ物は体をつくる材料になります。成長期に何を食するかは、丈夫な体をつくるためにとても大切なことです。給食は、健康的な食事の見本になるように考えていますので、食べられないものがあったとしても、まずはひと口食べてみましょう。食べられるものが増えると、あなたの世界も広がりますよ。 お楽しみメニュー	はちじゅうはちや 5月1日は「八十八夜」 はちじゅうはちやとは、立春から数えて、八十八日目にあたる日のことです。茶摘みが始まる季節で、八十八夜の朝に摘んだお茶を飲むと縁起が良いとされています。 はちじゅうはちや 八十八夜特別メニュー 「さごしのお茶揚げ」を お楽しみに♪	はちじゅうはちや 1 八十八夜献立 ごまヨ サラダ さごしのお茶揚げ ごはん とり つくねじる エネルギー 小 676 kcal 中 830 kcal かていておきないたいもの いもい	はちじゅうはちや 2 子どもの日献立 キラキラ チーズサラダ とりにくのしおこうじやき たけのこごはん じゃがいものみそしる エネルギー 小 586 kcal 中 709 kcal かていておきないたいもの しゅじつるい	
5 こどもの日 いまがおいしい! しゅんのたべもの グリーンピース しんたまねぎ しんじゃがいも	6 ふりかえきゅうじつ 振替休日 さかなりようり さかなりようり	7 ふくじんづけ サラダ オムレツ チキンカレー エネルギー 小 616 kcal 中 775 kcal かていておきないたいもの さかなりようり	8 ひじきの いりに チーズ あかうおの さいきょうやき ごはん さわにわん エネルギー 小 559 kcal 中 719 kcal かていておきないたいもの いろのこいやさい	9 はなやさいの レモンドレッシング サラダ えだめと とうふの ミンチカツ ピタパン やきそば エネルギー 小 659 kcal 中 836 kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん
12 全国味めぐり献立(大阪府) おめさん サラダ ごはん にくすい エネルギー 小 581 kcal 中 706 kcal かていておきないたいもの くだもの	13 フルーツ あんじん あげししゃも (小中2ひ) おぎごはん マーボーどん のぐ エネルギー 小 639 kcal 中 794 kcal かていておきないたいもの しゅじつるい	14 ブロッコリーの ごまドレ サラダ さけの ハニー マスタードやき おぎごはん ●キャベツと たまごのスープ エネルギー 小 583 kcal 中 712 kcal かていておきないたいもの こざかな	15 きゅうりと じゃこの すのもの ぶたにくの しょうがいため ごはん わかめスープ エネルギー 小 578 kcal 中 711 kcal かていておきないたいもの さかなりようり	16 アスパラガスの サラダ ささみ チーズフライ まめごはん しんたまねぎの みそしる エネルギー 小 607 kcal 中 708 kcal かていておきないたいもの いもい
19 ようふう おから ホキフライ ごはん ABCスープ エネルギー 小 620 kcal 中 760 kcal かていておきないたいもの やさりようり	20 キャベツの おからあえ さわらの うめマヨやき おぎごはん さつまじる エネルギー 小 598 kcal 中 733 kcal かていておきないたいもの だいぜいひん	21 益田の食育の日献立 きりぼし だいこんの ナムル ぶたキムチ おぎごはん ●かきたま じる エネルギー 小 596 kcal 中 738 kcal かていておきないたいもの かいそう	22 なっとう サラダ さばの しおやき ごはん もずくの みそしる エネルギー 小 637 kcal 中 774 kcal かていておきないたいもの しゅじつるい	23 ゆかり あえ とりにくと こうやどうふの あげがらめ ごはん ビーフ スープ エネルギー 小 657 kcal 中 798 kcal かていておきないたいもの さかなりようり
26 そくせきづけ いわしの うめに ごはん たんたんスープ エネルギー 小 600 kcal 中 733 kcal かていておきないたいもの いもい	27 おしえて!人気メニュー(雪舟保育所) いとこん サラダ とりにくの レモンずあげ おぎごはん キャベツの みそしる エネルギー 小 669 kcal 中 814 kcal かていておきないたいもの かいそう	28 ●ポテト サラダ ぶたにくと やさいの あまからいため おぎごはん おふの すましじる エネルギー 小 592 kcal 中 730 kcal かていておきないたいもの さかなりようり	29 かいそう サラダ アジの こうみフライ ごはん つぶつぶ コーンスープ エネルギー 小 635 kcal 中 779 kcal かていておきないたいもの きのこい	30 はるさめ サラダ たかなとにくの そばごはん のぐ ごはん だんごじる エネルギー 小 612 kcal 中 754 kcal かていておきないたいもの くだもの
こんげつ 今月は おおさかふ 大阪府 先月から始まった大阪・関西万博に ちなで、大阪府をイメージした献立を 考えました。 ◆平つくねのお好み焼き:つくねをお好み焼き風の味付けにしました。 ◆肉すい:吉本新喜劇の芸人さんが「肉うどんどん抜きて」と注文したことが くコミで広がって人気になった料理といわれています。	まただ しよくひん ひ 益田の食育の日献立【21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、美都町のキムチ工房はらさんのキ ムチを使用します。	ほようしゅうちゅうれんけい 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。