



10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 まるピー



●じるしは、^{たまご はい}卵が入っています。 ^{かこ}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
2 はるさめ サラダ いわしの うめに とうふの ちゅうかに ごはん エネルギー 665 kcal (小), 816 kcal (中) 赤 緑 黄	3 ねばねばやさいの おかかあえ さけの パンこやき ぎゅうにゅう むぎごはん さつまいも だんごじる エネルギー 588 kcal (小), 720 kcal (中) 赤 緑 黄	4 ゆずサラダ いかてんぷら むぎごはん ●ピリからソース たまごスープ エネルギー 596 kcal (小), 730 kcal (中) 赤 緑 黄	5 フルーツの クリームチーズ あえ ドライカレー ごはん ABCスープ エネルギー 686 kcal (小), 849 kcal (中) 赤 緑 黄	6 きゅうりの うめあえ ちくわの いそべあげ (小1こ、中2こ) たきこみ ごはん ぶたじる エネルギー 605 kcal (小), 741 kcal (中) 赤 緑 黄
9 スポーツの日 エネルギー 578 kcal (小), 712 kcal (中) 赤 緑 黄	10 だいがくいも れいめん ゆかりごはん (しょうりょう) あつあげの ちゅうかスープ ●にんじん しりしり にんじんは 目に良い栄養が たっぷり ●さんまの しおやき いもにじる エネルギー 657 kcal (小), 816 kcal (中) 赤 緑 黄	11 ~保幼小中連携献立・目の愛護デー献立~ ●にんじん しりしり ●さんまの しおやき いもにじる エネルギー 689 kcal (小), 840 kcal (中) 赤 緑 黄	12 そくせきづけ さわらの もみじやき ごはん ワンタン スープ エネルギー 631 kcal (小), 770 kcal (中) 赤 緑 黄	13 アーモンド あえ からのあげ とうふと わかめの みそしる エネルギー 682 kcal (小), 836 kcal (中) 赤 緑 黄
16 ひじきの ゆずサラダ さけの ちゃんちゃん やき ごはん はるさめ スープ エネルギー 578 kcal (小), 712 kcal (中) 赤 緑 黄	17 おから サラダ カツオの ねぎソース むぎごはん なめこじる エネルギー 679 kcal (小), 836 kcal (中) 赤 緑 黄	18 アールスメロン ●ピリからそばろ どんのぐ ●きのこ たまごの スープ エネルギー 625 kcal (小), 763 kcal (中) 赤 緑 黄	19 きりぼしだいこん のナムル さばのみそに にくうどん エネルギー 626 kcal (小), 785 kcal (中) 赤 緑 黄	20 ~世界味めぐり献立(クロアチア)~ たこのサラダ チーズフォンデュ コロッケ はちみつ&マーガリン コッペパン ぎよかいの ブーザラ エネルギー 622 kcal (小), 769 kcal (中) 赤 緑 黄
23 なっとう サラダ とびうおの ケチャップ いため ごはん かぶのスープ エネルギー 680 kcal (小), 843 kcal (中) 赤 緑 黄	24 きりぼしだいこんの ちゅうかいため さわらの ゆうあんやき むぎごはん とうにゅういり みそしる エネルギー 638 kcal (小), 777 kcal (中) 赤 緑 黄	25 ~益田・鹿足・益田養護学校共通ガミカミ献立~ ●ポテトサラダ とうごぼう どんのぐ わかめの ごまみそしる エネルギー 686 kcal (小), 845 kcal (中) 赤 緑 黄	26 キャベツの カレーいため かぼちゃ コロッケ ごはん ポトフ エネルギー 653 kcal (小), 826 kcal (中) 赤 緑 黄	27 ~保幼小中連携献立~ りんご りっちゃんの げんきサラダ ごはん にくだんご シチュー エネルギー 646 kcal (小), 791 kcal (中) 赤 緑 黄
30 おまめとポテト のチーズに カレイの あまずかけ ごはん おふのみそしる エネルギー 664 kcal (小), 814 kcal (中) 赤 緑 黄	31 アーモンド サラダ とうふ ハンバーグ むぎごはん パンプキン スープ エネルギー 668 kcal (小), 815 kcal (中) 赤 緑 黄	今月の給食のテーマ 魚の良さを知り、おいしく食べよう 日本は周囲を海に囲まれているため、昔から様々な種類の魚がとれます。そのため、「生食」「焼く」「煮る」「干す」加工するなど様々な魚食文化が育まれてきました。 しかし、生活スタイルの変化や食事の西洋化などの原因により、魚介類の年間消費量は2001年(平成13年)をピークに減少し続けています。 魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなど丈夫な体を作るのに必要な栄養素がたくさん含まれています。今月の給食は、魚のことがもっとも好きになれるように、味付けや調理方法を工夫して考えました。魚が苦手な人も、勇気を出してひと口食べてみませんか?そのひと口が体を丈夫に、健康にしてくれますよ。		

18日(水) 益田の食育の日

今月は益田で作られている「アールスメロン」が給食に登場します。他にも「菜」「牛乳」「たまご」「白菜キムチ」が益田産の予定です。お楽しみに♪

残さず食べよう!

20日(金) クロアチア 献立

今月の「世界味めぐり」献立は、「クロアチア」です。アドリア海に面した東ヨーロッパの国で、魚介類や乳製品をよく食べる国だそうです。「ブーザラ」とは、クロアチアの「シチュー」のことです。タラとエビを入れたトマト味のブーザラはいつもと違う味わいです。

魚の良さを知り、おいしく食べよう

日本は周囲を海に囲まれているため、昔から様々な種類の魚がとれます。そのため、「生食」「焼く」「煮る」「干す」加工するなど様々な魚食文化が育まれてきました。

しかし、生活スタイルの変化や食事の西洋化などの原因により、魚介類の年間消費量は2001年(平成13年)をピークに減少し続けています。

魚には、良質のたんぱく質やカルシウムなど丈夫な体を作るのに必要な栄養素がたくさん含まれています。今月の給食は、魚のことがもっとも好きになれるように、味付けや調理方法を工夫して考えました。魚が苦手な人も、勇気を出してひと口食べてみませんか?そのひと口が体を丈夫に、健康にしてくれますよ。

つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。つりは、それぞれの魚をつりたいのかな? ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を結んでついで、つてみよう。

Q1 魚鱗に青(青)で「鱈」と書く魚だよ。腐りやすいけれど、秋から冬にかけて脂ののってうま味があり、みそ煮や焼き魚にするととてもおいしい。

Q2 南の海から日本にやってくる、速いスピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と秋に旬があって、干して加工すれば、だしにもなる。

Q3 漢字で「秋刀魚」と書く、秋の味覚として有名な魚だよ。口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと塩焼きにしてよく食べられている。

Q4 川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に戻って卵を産むよ。世界中で食べられている人気の魚で、日本では卵も食べられている。

Q5 海底の砂に潜って、目だけを出して隠れている魚だよ。白身魚で、刺身や煮つけ、フライなど、どんな料理でもおいしく食べられる。

サンマ サバ カツオ カレイ サケ

※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/>
 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」

