



令和6年

11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よくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるよくひん



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																							
今月の給食のテーマ 益田の食べ物を知って、味わおう 6月と11月は、「しまね・ふるさと給食月間」です。11日からの1週間は、益田市の食材を特にたくさん取り入れた給食が登場する「益田の食材ウィーク」です。島根県の食材もたくさん使って作りますよ。給食をとおして、地元のおいしい食べ物を知り、よく味わい、好きになってもらえたらうれしいです♡	地産地消の良さとは？ 新鮮な旬の味覚を味わうことができる 作っている人の顔がわかり、安心感が得られる 地域内で資金が還元され、地域経済の活性化につながる 農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる 運搬距離が短くなり、エネルギーやCO2排出量が削減でき、環境に優しい SDGs(持続可能な開発目標)の達成に貢献できる 地産地消とは、地域で生産された食べ物をその地域で消費すること。	探してみよう！「美味しまね認証マーク」 「美味しまね認証マーク」は、農産物が食べ物 の安全や環境などに気を配りつくられていると県が認めているしるしです。お店にお買い物に行ったときには、ぜひ注目してみてくださいね。 松永牧場さんの「まっなが牛」も取得しているよ！	おいしい読書週間『いいものもらった』 わかめのあえもの ホキとさつまいものあげがらめ ごはん きのこじる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>630 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>773 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの いろいろのこいやすい 赤 緑 黄 きゅうにゅう ホキ わかめ ささみ とうふ あぶらあげ えだまめ キャベツ にんじん さきうり だいこん ぶなしめじ ほしいたけ なめこ ねぎ さつまいも さとう ごま こめ かたくりこ あぶら さつまいも さとう ごま	小	630 kcal	中	773 kcal	おいしい読書週間『ヘルシーせんたいダイズレンジャー』 キャベツのあまずあえ あげししやも(小中2び) むぎごはん とうにゅうなべ エネルギー <table><tr><td>小</td><td>624 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>786 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの いもい 赤 緑 黄 きゅうにゅう こもろしやも あつあけ みそ いとかまぼこ しおこんぶ とうにゅう ぶたにく とりにく キャベツ にんじん こまつな だいこん はくさい ぶなしめじ たまねぎ しろねぎ こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう パンこ	小	624 kcal	中	786 kcal	おいしい読書週間『こなものがっこう』 ●ごもくあえ やきぎょうざ(小中2こ) ぶたにくととうふのカレーに むぎごはん エネルギー <table><tr><td>小</td><td>638 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>789 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの くだもの 赤 緑 黄 きゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンハム とうふ キャベツ にんじん ほうれんそう しょうが たまねぎ たけのこ にら きくらげ こめ おおむぎ ぎょうざのかき さとう あぶら かたくりこ	小	638 kcal	中	789 kcal	おいしい読書週間『まんぷくでえす』 ツナとチーズのサラダ つくねのてりやき ごはん タンタンメン エネルギー <table><tr><td>小</td><td>660 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>818 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの こざかな 赤 緑 黄 きゅうにゅう とりにく チーズ ツナ ぶたにく みそ れんこん ごぼう キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ にんにく しょうが たまねぎ パンこ さとう かたくりこ あぶら ごま	小	660 kcal	中	818 kcal	おいしい読書週間『いい歯の日献立』 ぼりぼりあえ シイラのごまマヨやき ごはん カミカミ こんさいみそしる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>618 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>755 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 きゅうにゅう シイラ かつおぶし あつあけ みそ キャベツ にんじん こまつな しろねぎ だいこん ごぼう れんこん こんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま アーモンド こめ あぶら さとう かたくりこ	小	618 kcal	中	755 kcal
小	630 kcal																										
中	773 kcal																										
小	624 kcal																										
中	786 kcal																										
小	638 kcal																										
中	789 kcal																										
小	660 kcal																										
中	818 kcal																										
小	618 kcal																										
中	755 kcal																										
ふりかえきゅうじつ 振替休日 教えて！人気メニュー(遠田保育園) きりぼし カレーのからあげ ごはん あごだんごのスープ エネルギー <table><tr><td>小</td><td>635 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>779 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの しゅじつ 赤 緑 黄 きゅうにゅう カレー ぶたにく だいず スクエダラ にんにく たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ かりぼしだいこん トマト パセリ こめ あぶら てんぷん ごぼう	小	635 kcal	中	779 kcal	たかなののやきの おかかあえ ぶたにくとパプリカのあまからいため もちっとしょうようまい ごはん とうにゅう まろやかみそしる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>594 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>731 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの きのこ 赤 緑 黄 きゅうにゅう しょうが みそ のや(50g) キャベツ パプリカ にんじん たまねぎ きゅうり にんじん さとう かたくりこ じゃがいも こめ(うるちまい・もちこめ) ごまあぶら さとう かたくりこ	小	594 kcal	中	731 kcal	あらめのゆずサラダ やきサバのおろしだれ もちっとしょうようまい ●かきたまじる ごはん エネルギー <table><tr><td>小</td><td>627 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>761 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの いろいろのこいやすい 赤 緑 黄 きゅうにゅう しょうが ぶたにく サバ あらめ チキンハム とうふ たまねぎ はくさい にんじん しろねぎ きゅうり ゆずがじゅう こめ(うるちまい・もちこめ) あぶら かたくりこ	小	627 kcal	中	761 kcal	スイートポテト サラダ アジのこうみフライ ごはん かぶのスープ エネルギー <table><tr><td>小</td><td>680 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>833 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの だいずせいひん 赤 緑 黄 きゅうにゅう アジ チキンハム とりにく きゅうり にんじん たまねぎ かぶ こまつな こめ さつまいも パンこ ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	小	680 kcal	中	833 kcal	益田の食育の日献立・まっなが牛無償提供 ほしがきと いちじくの ヨーグルト ごはん だいこんのみそしる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>681 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>844 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの さかなりょうり 赤 緑 黄 きゅうにゅう ぎゅうにく とうふ ヨーグルト あぶらあげ みそ にんじん ほしいたけ しゅんぎく ほしがき ほしいたけ ももかん みかんかん りんごかん だいこん たまねぎ しろねぎ こめ あぶら さとう かたくりこ	小	681 kcal	中	844 kcal			
小	635 kcal																										
中	779 kcal																										
小	594 kcal																										
中	731 kcal																										
小	627 kcal																										
中	761 kcal																										
小	680 kcal																										
中	833 kcal																										
小	681 kcal																										
中	844 kcal																										
だいこんのチーズサラダ ポークチャップ ごはん スパイシースープ エネルギー <table><tr><td>小</td><td>642 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>794 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの いもい 赤 緑 黄 きゅうにゅう ぶたにく いとかまぼこ チーズ チキンウインナー にんにく たまねぎ ぶなしめじ えだまめ にんじん ブロッコリー レモンがじゅう こまつな アーモンド マカロニ こめ あぶら さとう アーモンド マカロニ	小	642 kcal	中	794 kcal	はくさい しろみぎかなの コールスローゆずソースかけ ぶたにくと じゃがいもの みそしる むぎごはん エネルギー <table><tr><td>小</td><td>658 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>810 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 きゅうにゅう ゆずがじゅう はくさい きゅうり ぶたにく チキンハム みそ たまねぎ しろねぎ こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら じゃがいも さとう かたくりこ	小	658 kcal	中	810 kcal	しばづけあえ ●きぬがさどんのぐ むぎごはん きょうぞうにふうだんごじる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>642 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>792 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの さかなりょうり 赤 緑 黄 きゅうにゅう しばづけ だいいふくあげ たまねぎ にんじん しろねぎ ほうれんそう キャベツ こめ おおむぎ えのきたけ さとう かたくりこ ごま さといも しらたまも	小	642 kcal	中	792 kcal	ひじきとわかめの サラダ とりにくの こうそうあげ ごはん おまめと さつまいもの ポタージュ エネルギー <table><tr><td>小</td><td>733 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>901 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの きのこ 赤 緑 黄 きゅうにゅう アジ わかめ めひじき ちりめん ベーコン にんにく たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり かぶ カラビーマン こめ かたくりこ あぶら さつまいも きんときまめ てぼうまめ	小	733 kcal	中	901 kcal	保幼小中連携献立・和食の日献立 にごみ サワラの なんぶやき ごはん はくさいの みそしる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>623 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>756 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの いろいろのこいやすい 赤 緑 黄 きゅうにゅう サワラ とりにく かまぼこ あつあけ みそ しょうが いんげん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく ほしいたけ こめ さとう あぶら ごま さといも	小	623 kcal	中	756 kcal			
小	642 kcal																										
中	794 kcal																										
小	658 kcal																										
中	810 kcal																										
小	642 kcal																										
中	792 kcal																										
小	733 kcal																										
中	901 kcal																										
小	623 kcal																										
中	756 kcal																										
25人気メニューリレー(津和野給食センター) さといも さけの みそバターやき ごはん さわにわん エネルギー <table><tr><td>小</td><td>645 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>787 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの しゅじつ 赤 緑 黄 きゅうにゅう サケ みそ ツナ ぶたにく キャベツ きゅうり にんじん コーン ごぼう えのきたけ こめ さとう マロニー アバター さといも ノンエッグマヨネーズ あぶら	小	645 kcal	中	787 kcal	こんにやく ナムル とりにくと こうやどうふの ケチャップあえ むぎごはん おふの みそしる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>648 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>795 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの こざかな 赤 緑 黄 きゅうにゅう こうやどうふ とりにく ツナ もみのり あぶらあげ しょうが たまねぎ えのきたけ こんにやく だいこん にんじん こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま ごまあぶら ふ	小	648 kcal	中	795 kcal	ふくじんづけ サラダ ●オムレツ むぎごはん キーマカレー エネルギー <table><tr><td>小</td><td>676 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>845 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの くだもの 赤 緑 黄 きゅうにゅう キャベツ きゅうり ぶたにく ぶたにく ぶたにく だいず しょうが たまねぎ にんじん ぶどうもやし マッシュルーム えだまめ にんにく こめ おおむぎ ごま さとう あぶら じゃがいも きんときまめ てぼうまめ	小	676 kcal	中	845 kcal	ようふう きんぴら とりバーグ トマトソースかけ ごはん みそスープ エネルギー <table><tr><td>小</td><td>628 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>771 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの だいずせいひん 赤 緑 黄 きゅうにゅう とりにく とりにく さけ たら みそ たまねぎ コーン えだまめ にんにく にんじん ごぼう キャベツ れんこん こめ かたくりこ あぶら さとう オリーブオイル	小	628 kcal	中	771 kcal	きりざい あかうおの わふうあんかけ ごはん さといもの みそしる エネルギー <table><tr><td>小</td><td>622 kcal</td></tr><tr><td>中</td><td>761 kcal</td></tr></table> かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 きゅうにゅう あかうお なつとう あぶらあげ みそ だいこん しろねぎ にんじん こまつな たかなづけ たまねぎ えのきたけ こめ かたくりこ あぶら ごま さといも	小	622 kcal	中	761 kcal			
小	645 kcal																										
中	787 kcal																										
小	648 kcal																										
中	795 kcal																										
小	676 kcal																										
中	845 kcal																										
小	628 kcal																										
中	771 kcal																										
小	622 kcal																										
中	761 kcal																										
20日(水) 全国味めぐり献立～京都府～ 衣笠井:お揚げとねぎを出汁で煮て、卵でとじる京都府のご当地丼です。 しばづけあえ:京都三大漬物のひとつであるしばづけを使った和え物です。 京雑煮風団子汁:丸餅、頭芋(里芋の親芋)、大根、金時人参などの具材が入る白味噌仕立ての京都の雑煮をアレンジして提供します。ラッキーにんじんも入っていますよ♪ 京都府	22日(金) 和食の日献立・保幼小中連携献立 11月24日は「和食の日」です。22日(金)には、鹿足郡などの郷土料理である「煮ごみ」を提供します。 和食の良さや伝統的な食文化について、調べてみるのもおもしろいですよ。 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 健康的な食生活を支える栄養バランス 自然の美しさや季節の移ろいの表現 正月などの年中行事との密接な関わり	今月も登場!! おいしい読書週間献立 1日(金)『いいものもらった』森山京:作/村上勉:絵 小峰書店 5日(火)『ヘルシーせんたいダイズレンジャー』やぎたみこ:作・絵 講談社 6日(水)『こなものがっこう』塚本やすし:作・絵 フレーベル館 7日(木)『まんぷくでえす』長谷川義史:作・絵 PHP研究所 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/ 市のホームページより探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」 ※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。																									