

令和6年

12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)・・・からだのちょうしをと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。
★じるしは、ラッキーにんじんが入っています。あなたに幸せが届きますように…♪

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
献立のテーマ 風邪に負けない食事をしよう! 寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。 手洗い・うがいも忘れずにね!				
感染症予防に「ビタミンACE」を! 感染症を予防するには、細菌やウイルスから体を守る仕組みを正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう! ビタミンA 色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる ビタミンC 野菜、果物、いも類に多く含まれる ビタミンE 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる				
冬至献立 今年(こし)は21日 冬至は1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。 ん!のつく食べ物を食べると、幸運になるという言い伝えもあります。				
2 ブロッコリーのおからごまドレサラダ ごはん ミネストローネ	3 おめとポテのチーズに ガーリックサーモン ふゆやさいのみそしる	4 みかん ほうれんそうのりマヨサラダ むぎごはん おでん	5 アーモンド ぶたにくのしょうがいため ごはん かいそうたっぷりみそしる	6 益田の食育の日献立 はくさいのゆずしお しるみぎかなのねぎソースかけ ごはん マーボーだいこん
エネルギー 小 659 kcal 中 808 kcal かいておきないたいもの 小 628 kcal 中 766 kcal さかなりようり 小 604 kcal 中 744 kcal かいておきないたいもの 小 638 kcal 中 784 kcal	エネルギー 小 628 kcal 中 766 kcal かいておきないたいもの 小 604 kcal 中 744 kcal さかなりようり 小 638 kcal 中 784 kcal	エネルギー 小 664 kcal 中 811 kcal かいておきないたいもの 小 604 kcal 中 744 kcal さかなりようり 小 638 kcal 中 784 kcal	エネルギー 小 604 kcal 中 744 kcal かいておきないたいもの 小 638 kcal 中 784 kcal	エネルギー 小 638 kcal 中 784 kcal かいておきないたいもの 小 604 kcal 中 744 kcal
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ
9 キャベツのあげどうふの ごまあえ ごはん ねぎしおにくじゃが	10 こんにゃくの おかに むぎごはん みぞれじる	11 教えて人気メニュー(すみれ保育園) ひじきの じゃこサラダ(小2こ、中3こ) むぎごはん クッパ	12 チーズマヨ サラダ ごはん ABCスープ	13 保幼小中連携献立 ほうれんそうの しらあえ ごはん さといものみそしる
エネルギー 小 631 kcal 中 791 kcal かいておきないたいもの 小 654 kcal 中 784 kcal かいておきないたいもの 小 601 kcal 中 758 kcal かいておきないたいもの 小 639 kcal 中 788 kcal かいておきないたいもの 小 670 kcal 中 825 kcal	エネルギー 小 654 kcal 中 784 kcal かいておきないたいもの 小 601 kcal 中 758 kcal かいておきないたいもの 小 639 kcal 中 788 kcal かいておきないたいもの 小 670 kcal 中 825 kcal	エネルギー 小 601 kcal 中 758 kcal かいておきないたいもの 小 639 kcal 中 788 kcal かいておきないたいもの 小 670 kcal 中 825 kcal	エネルギー 小 639 kcal 中 788 kcal かいておきないたいもの 小 670 kcal 中 825 kcal	エネルギー 小 670 kcal 中 825 kcal かいておきないたいもの 小 639 kcal 中 788 kcal
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ
16 寒さに負けない和風献立 ほうれんそうの おひたし ごはん さむさきけられる さけかすじる	17 きりぼしだいこんの ごまざあえ むぎごはん あつあげの ちゅうかに	18 世界味めぐり献立(エチオピア連邦民主共和国) フルーツ ミックス むぎごはん ゴメン (ケールの ソテー) ●ドロワット (とりにくと たまごのカレー)	19 人気メニューリレー(柿木調理場) ゆかりあえ ごはん タレカツ だんごじる	20 冬至献立 なっとう サラダ ごはん ひらつくねの おこのみやき とうじの うどんじる
エネルギー 小 670 kcal 中 829 kcal かいておきないたいもの 小 698 kcal 中 860 kcal かいておきないたいもの 小 712 kcal 中 887 kcal かいておきないたいもの 小 629 kcal 中 795 kcal かいておきないたいもの 小 658 kcal 中 808 kcal	エネルギー 小 698 kcal 中 860 kcal かいておきないたいもの 小 712 kcal 中 887 kcal かいておきないたいもの 小 629 kcal 中 795 kcal かいておきないたいもの 小 658 kcal 中 808 kcal	エネルギー 小 712 kcal 中 887 kcal かいておきないたいもの 小 629 kcal 中 795 kcal かいておきないたいもの 小 658 kcal 中 808 kcal	エネルギー 小 629 kcal 中 795 kcal かいておきないたいもの 小 658 kcal 中 808 kcal	エネルギー 小 658 kcal 中 808 kcal かいておきないたいもの 小 629 kcal 中 795 kcal
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ
23 おたのしみ献立 もみのき サラダ ターメリック ライス ★とうにゅう クリームソース	24 ようふう おから むぎごはん アジの こうみやき わかめ スープ	25 ●バンサンスー かぼちゃ コロッケ むぎごはん ぶたじる	18日(水) 世界味めぐり献立 ~エチオピア連邦民主共和国~ ●ドロワット:エチオピアの公用語であるアムハラ語で「ドロ=鶏肉、ワット=煮込み料理」という意味があります。鶏肉と卵が入ったカレーのような料理です。 ●ゴメン:ケールのソテーで、エチオピアではドロワットと一緒に食べられることが多いそうです。益田市のキューサイファーム島根さんのケールを使います♪	
エネルギー 小 743 kcal 中 911 kcal かいておきないたいもの 小 619 kcal 中 757 kcal かいておきないたいもの 小 652 kcal 中 855 kcal かいておきないたいもの 小 629 kcal 中 795 kcal かいておきないたいもの 小 658 kcal 中 808 kcal	エネルギー 小 619 kcal 中 757 kcal かいておきないたいもの 小 652 kcal 中 855 kcal かいておきないたいもの 小 629 kcal 中 795 kcal かいておきないたいもの 小 658 kcal 中 808 kcal	エネルギー 小 652 kcal 中 855 kcal かいておきないたいもの 小 629 kcal 中 795 kcal かいておきないたいもの 小 658 kcal 中 808 kcal	16日(月) 寒さに負けない和風献立 9月に益田翔陽高校の生徒さんが高津学校給食センターでインターンシップを行いました。そのときに給食を食べる小中学生のことを考えながら!食分の献立を作成してくれました。 ＜献立のポイント＞ ○冬野菜のほうれん草や白菜を使った和風料理にしたこと。 ○体が温まる酒かすを使ったみそ汁にしたこと。	
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	
きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	きゅうにゅう おから ひじき ツナ とりにく こなチーズ	

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/>

益田市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」



※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。