

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	きゅうしよく し 給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう	しよき なら かた おぼ 食器の並べ方を覚えよう	しよさい ふくさい 主菜・副菜とは？	
きゅうしよく し 給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう	しんねんど ほん 新年度が始まりました。みなさんの学校生活が、より楽しく・充実したものになるように、日々の給食を通して応援していきたいと思ひます。 今年から新しい友達や先生と給食を食べる人も多いと思ひます。食事のマナーは、その人の人柄が表れます。マナーを守って、楽しい給食時間にしましうね。	しよき なら かた おぼ 献立表を参考に、食器の正しく並べましょ う。和食の基本の並べ方なので、覚えておくといひですよ。	しよさい ふくさい 「菜」の字には「おかず」といひ意味があります。 ☆主菜・・・魚、肉、たまご、豆、豆製品などを 使ったおかずのこと。たんぱく質を多く含み、体をつくるもとになります。 ☆副菜・・・野菜、きのこなどを使ったおかずのこと。ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えるもとになります。	
きゅうしよく はし 給食が始まります	8 うめマヨ いわしの サラダ かばやき おたのしみに♪	9 ゆず どうふハンバーグの サラダ おろしソースかけ おぎごはん さけの クリームシチュー	10 教えて！人気メニュー(豊川保育園) きりぼしだいこんの キムチ ハリハリづけ にくじゃが ごはん あごだんご スープ	11 全国味めぐり献立(高知県) ぐるに カツオカツ ごはん しょうがいきり みそしる
日本食品標準成分表(八訂)に基づき、 エネルギーの算出方法が変わりました。	エネルギー かていておきないたいもの 小 628 kcal 中 774 kcal かいそう	エネルギー かていておきないたいもの 小 652 kcal 中 839 kcal きのこるい	エネルギー かていておきないたいもの 小 600 kcal 中 744 kcal にゅうせいひん	エネルギー かていておきないたいもの 小 589 kcal 中 747 kcal くだもの
きゅうにゅう いわし だいかまぼこ あぶらあげ どうにゅう みそ	キャベツ ねぎ にんじん きゅうり うめばし たまねぎ えのきたけ	きゅうにゅう たまねぎ だいにんじん ぶたにく じゃがいも パター キヤベツ きゅうり じゃがいも にんじん さとう ゆずかじゅう	きゅうにゅう にんじん ぶたにく じゃがいも だいかまぼこ インゲン じゃがいも わかつめ ねぎ きりぼしだいこん	きゅうにゅう たまねぎ しょうが じゃがいも だいにんじん にんじん じゃがいも ごぼう
14 かいそう チキンチキン サラダ ごぼう ごはん こうやどうふの みそしる	15 保幼小中連携献立 なつとうあえ さわらの わかさやき おぎごはん にくうどん	16 保幼小中連携献立 はるいろ カラフル サラダ ポークいため おぎごはん わかめの ごまみそしる	17 ごもくまめ アジフライ ごはん おふの みそしる	18 入学・進級お祝い献立 おいおい タコライスのぐ フルーツゼリー ごはん 参ABC スープ
エネルギー かていておきないたいもの 小 642 kcal 中 793 kcal いもるい	エネルギー かていておきないたいもの 小 622 kcal 中 767 kcal くだもの	エネルギー かていておきないたいもの 小 593 kcal 中 732 kcal さかなりようり	エネルギー かていておきないたいもの 小 625 kcal 中 766 kcal やさいりようり	エネルギー かていておきないたいもの 小 646 kcal 中 801 kcal まめるい
きゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ ちりめん じゃがいも わかめ みそ ごま	きゅうにゅう さわら なつとう じゃがいも きゅうり だいにんじん ごぼう じゃがいも あぶらあげ	きゅうにゅう たまねぎ ぶたにく にんじん ぶたにく じゃがいも えのきたけ じゃがいも えのきたけ	きゅうにゅう じゃがいも アジ あぶらあげ とりにく じゃがいも だいにんじん じゃがいも ごま	きゅうにゅう にんじん ぶたにく じゃがいも ごぼう じゃがいも ごぼう じゃがいも ごぼう
21 益田の食育の日献立 きりぼしだいこんの ちゅうかいため からのあげ ごはん さつまいもの みそしる	22 しおこんぶ さばの サラダ みそに おぎごはん ごもくやさい スープ	23 ツナとごぼうの ごまサラダ おぎごはん しょうが スープ	24 おまめと しろうきかなの ポテトの ゆずソース チーズに かけ ごはん わかたけ みそしる	25 みしょうかん ツナマヨ サラダ コッペパン ナポリタン
エネルギー かていておきないたいもの 小 698 kcal 中 868 kcal にゅうせいひん	エネルギー かていておきないたいもの 小 586 kcal 中 738 kcal しゅじつるい	エネルギー かていておきないたいもの 小 603 kcal 中 747 kcal ござかな	エネルギー かていておきないたいもの 小 643 kcal 中 792 kcal いろのこいやすい	エネルギー かていておきないたいもの 小 622 kcal 中 762 kcal まめるい
きゅうにゅう にんじん とりにく しょうが えのきたけ じゃがいも えのきたけ じゃがいも ごま	きゅうにゅう じゃがいも さば じゃがいも みそ じゃがいも しおこんぶ じゃがいも ぶたにく	きゅうにゅう にんじん とりにく しょうが たまねぎ じゃがいも ごま じゃがいも ごま	きゅうにゅう じゃがいも ゆず じゃがいも とりにく じゃがいも だいにんじん じゃがいも ごま	きゅうにゅう じゃがいも キャベツ じゃがいも ぶたにく じゃがいも ごぼう じゃがいも ごぼう
28 だいがくいも はるさめ サラダ ごはん とうふの ちゅうかに	29 しょうわ 昭和の日 昭和	30 しまつなと さけいり チーズの そぼろどん おおかあえ のぐ おぎごはん かぼちゃの すいとん	給食時間の過ごし方 全員が安心して、楽しく給食が食べられるように、 ひとりひとりが安全・衛生に気をつけましょ。	給食の前、必ず手をきれいに洗いましょ。
エネルギー かていておきないたいもの 小 674 kcal 中 835 kcal かいそう	エネルギー かていておきないたいもの 小 592 kcal 中 732 kcal しゅじつるい	エネルギー かていておきないたいもの 小 592 kcal 中 732 kcal しゅじつるい	1 手をぬらし、 せっけんを つけて泡立てる。	2 手のひら・手の甲・指先・指の間・ 手首をこするように洗う。
きゅうにゅう じゃがいも いとかまぼこ ぶたにく とうふ	きゅうにゅう しょうが にんじん じゃがいも たまねぎ じゃがいも ごま	きゅうにゅう しょうが にんじん じゃがいも たまねぎ じゃがいも ごま	3 泡と汚れを しっかりと 洗い流す。	4 清潔なハンカチ やタオルで水分 をふく。
11日 全国味めぐり献立 今月は 高知県	15日・16日 保幼小中連携献立 子どもたちに食べてほしいレシピを給食に取り入れ ています。今月の連携メニューは、15日「納豆あえ」、 と、16日「春色サラダ」です。	21日 益田の食育の日献立 毎月19日前後を「益田の食育の日」として、益田 で作られた食品を多く取り入れています。今月は、益 田市種地区で作られている切干大根を使用した中 華炒めです。	給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょ。	給食当番以外の人は、机の上を片 付け、室内の換気をするなど、 食事にふさわしい環境を整え ましょ。
益田市の食育 キャラクター まろピー	益田市の花である 「水仙」のマークが目印です。	益田のおいしい食べ物を たくさん食べよう。	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/	詳しい献立表や 人気レシピものっています♪
〈ちょこっとクイズ〉 4月の給食のなかで使った野菜が一番多い野菜は次のうちどれでしょう？ ①キャベツ ②にんじん ③たまねぎ				

※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。

②にんじん