

4がつこんだて



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)・・・からだのちよしを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



益田の食育キャラクター まるこ



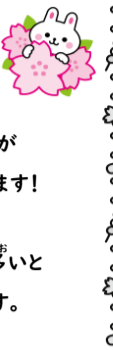
●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は、卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ **給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう**

給食時間のやくそく
こんなことに気をつけて、給食時間をすごしましょう。

新年度が始まりました。今年度も毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食をつくります！
よろしくお祈りします♪
今月から、新しい友達や先生と給食を食べる人も多くなります。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ょうね。



よい姿勢で食べる。
食べやすい大きさにして、よくかんで食べる。
食事にふさわしい話をする。
食器は大切に使う。

この他にも、食器を持って食べることや心をこめて食事のあいさつをすることも大切です。

食器の並べ方を覚えよう!

献立表を確認して、食器を並べよう!

200mlの牛乳が毎日つきます。

副菜皿、主菜皿、ごはん食器、汁食器

お米は、益田産のコシヒカリを使用しています。

8	9	10
かいそう マヨサラダ アジフライ むぎごはん さつまいも みそしる	ひじきのマリネ ごはん バジルチキン どうにゅう キャロットポタージュ	ほうれんそうの ごまあえ そばろ どんのぐ ごはん いももちじる
エネルギー 小 621 kcal 中 760 kcal	エネルギー 小 622 kcal 中 759 kcal	エネルギー 小 609 kcal 中 753 kcal
かいておきないたいもの しじつるい	かいておきないたいもの いもるい	かいておきないたいもの さかなりようり

13	14	15	16	17
りっちゃんの ぶたにくの げんきサラダしょうがいため ごはん わふう ミネストローネ	ごぼう サラダ サワラの レモンソース むぎごはん あおなと コーンのスープ	じゃがいもの さぼろに サケの わかくさやき むぎごはん あつあげの ごまみそしる	はるさめの すのもの とりの からあげ ごはん おふの みそしる	みしょうかん ツナマヨ サラダ ピタパン ナポリタン
エネルギー 小 606 kcal 中 747 kcal	エネルギー 小 615 kcal 中 751 kcal	エネルギー 小 629 kcal 中 772 kcal	エネルギー 小 670 kcal 中 819 kcal	エネルギー 小 610 kcal 中 748 kcal
かいておきないたいもの ござかな	かいておきないたいもの きのこるい	かいておきないたいもの いろいろいやさい	かいておきないたいもの にゅうせいひん	かいておきないたいもの だいでせいひん

20	21	22	23	24
きりぼし だいのん ちゅうかいため ごはん たまねぎの みそしる	おいしい フルーツゼリー ハンバーグ むぎごはん やさいカレー	なっとう あえ イワシの ねぎソースかけ むぎごはん (しょうりょう) みそにこみ うどん	はるいろ サラダ カラフル ポークいため ごはん ごもく やさいスープ	おからと やきサバの ひじきの おろしだれ チーズサラダ かけ ごはん わかたけ みそしる
エネルギー 小 697 kcal 中 865 kcal	エネルギー 小 658 kcal 中 815 kcal	エネルギー 小 633 kcal 中 781 kcal	エネルギー 小 611 kcal 中 748 kcal	エネルギー 小 639 kcal 中 775 kcal
かいておきないたいもの さかなりようり	かいておきないたいもの しじつるい	かいておきないたいもの くだもの	かいておきないたいもの ござかな	かいておきないたいもの いろいろいやさい

27	28	29	30
あげいも こくとうまぶし ごはん くりーむに	れんこん きんぴら むぎごはん けんちん みそしる	しょうわ ひ 昭和の日 昭 和	こんにやく ナムル おさかな ぎょうざ (小2こ、中3こ) ごはん ちゅうか どんのぐ
エネルギー 小 677 kcal 中 840 kcal	エネルギー 小 612 kcal 中 747 kcal		エネルギー 小 620 kcal 中 780 kcal
かいておきないたいもの だいでせいひん	かいておきないたいもの いろいろいやさい		かいておきないたいもの かいそうるい

給食当番の身支度

ぼろしは かがみのけが でないようにかぶる

マスクをつける

きれいな はくいを きる

20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、益田でつくられた食材を特に多く使った給食を提供しています。毎月、どのような食材や料理が出るか注目してみてくださいね!

この日の益田の食材(予定)

米、小麦、大豆、野菜、果物

※産地は変更になる場合があります。

22日・23日 保幼小中連携献立

益田市の保育所・幼稚園と給食センターが連携して、益田の子どもたちに食べてほしいメニューを給食に取り入れています。今月の連携メニューは、22日の「納豆あえ」と、23日の「春色サラダ」です。

益田市の花である「水仙」のマークが目印です。

22日 教えて!人気メニュー

益田市の保育所・幼稚園の給食の先生から人気メニューのレシピを教えてください。月に1回提供します。みなさんが卒園した保育所・幼稚園のメニューが出るかも?

お楽しみに!!

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。

- 手をぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- 手のひら・手の甲・指先・指の間・手首をこするよう洗う。
- 泡と汚れをしっかりと洗い流す。
- 清潔なハンカチやタオルで水分をふく。

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/>

詳しい献立表もつけています。

※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。