

5がつこんだて

益田の食育
キャラクター
まろびこ



●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。



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)・・・からだのちようしをどのえるしよくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>今月の給食テーマ 「食べ物について知ろう」</p> <p>風薫すがすがしい季節になりました。新年度のスタートから1か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう!</p> <p>今月の給食のテーマは「食べ物について知ろう」です。給食にはいろいろな食べ物が登場します。あまり食べたことがないものや、なじみのない味付けの料理が出ることもあるかもしれませんが、どんな食材が使われているか楽しみながら食べてみてくださいね。</p>				
<p>食事 朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>睡眠 早寝・早起きを心がけましょう。朝起きたら日光を浴びる影響をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p> <p>運動 日中は元気に体を動かしましょう。適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質の良い睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>			<p>牛乳</p> <p>ちりめんあえ ひらつくねのおこのみやき</p> <p>ごはん にくすい</p> <p>エネルギー 624 kcal (小) / 725 kcal (中)</p>	
<p>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/</p> <p>*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。</p>			<p>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/</p>	
4	5	6	7	8
<p>みどりの日</p> <p>牛乳</p> <p>りっちゃんのがんきサラダ シューマイ(小2中3こ)</p> <p>プレーンパン やきそば</p> <p>エネルギー 694 kcal (小) / 878 kcal (中)</p>	<p>こどもの日</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきとだいずのいりに しろみぎかなのおちやあげ</p> <p>おぎごはん どうふのみそしる</p> <p>エネルギー 620 kcal (小) / 799 kcal (中)</p>	<p>振替休日</p> <p>牛乳</p> <p>ふくじんづけサラダ ●オムレツ</p> <p>おぎごはん ぼークカレー</p> <p>エネルギー 638 kcal (小) / 804 kcal (中)</p>	<p>こどもの日献立</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうとささみのごまあえ かつおかつ</p> <p>たけのこごはん ばるきやべつのおみそしる</p> <p>エネルギー 553 kcal (小) / 690 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>はるさめサラダ ガバオライスのぐ</p> <p>ごはん ココナツスープ</p> <p>エネルギー 593 kcal (小) / 724 kcal (中)</p>
11	12	13	14	15
<p>牛乳</p> <p>りっちゃんのがんきサラダ シューマイ(小2中3こ)</p> <p>プレーンパン やきそば</p> <p>エネルギー 694 kcal (小) / 878 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>ひじきとだいずのいりに しろみぎかなのおちやあげ</p> <p>おぎごはん どうふのみそしる</p> <p>エネルギー 620 kcal (小) / 799 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>ふくじんづけサラダ ●オムレツ</p> <p>おぎごはん ぼークカレー</p> <p>エネルギー 638 kcal (小) / 804 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>いそかあえ チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん おごうさんだんごじる</p> <p>エネルギー 683 kcal (小) / 850 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>ブロッコリーとベーコンのソテー さけのピザソースグリル</p> <p>ごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー 590 kcal (小) / 723 kcal (中)</p>
18	19	20	21	22
<p>牛乳</p> <p>たくあんあえ とりにくのみそてりやき</p> <p>ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 731 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>ごもくきんぴら いわしのゆずたれかけ</p> <p>おぎごはん しんじゃがみそしる</p> <p>エネルギー 608 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>こんにやくナムル ぶたキムチ</p> <p>おぎごはん ●たまごスープ</p> <p>エネルギー 572 kcal (小) / 705 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>ごまつなとチーズのおかかあえ さばのみそに</p> <p>ごはん うずめじる</p> <p>エネルギー 599 kcal (小) / 754 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>しおこんぶサラダ あげショウロンボウ(小2中3こ)</p> <p>まめごはん(しょうりょう) おのみちラーメン</p> <p>エネルギー 599 kcal (小) / 760 kcal (中)</p>
25	26	27	28	29
<p>牛乳</p> <p>きやべつのカレーソテー ホキフライ</p> <p>ごはん チキンスープ</p> <p>エネルギー 610 kcal (小) / 740 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>ツナサラダ タコライスのぐ</p> <p>おぎごはん もずくのみそしる</p> <p>エネルギー 624 kcal (小) / 772 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>パンサンスー とりにくのマヨぼんやき</p> <p>おぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 623 kcal (小) / 759 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>なっとうあえ あじのこうみあげ</p> <p>ごはん しんたまみそしる</p> <p>エネルギー 595 kcal (小) / 729 kcal (中)</p>	<p>牛乳</p> <p>じゃがいもサラダ どうふハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん スパイススープ</p> <p>エネルギー 637 kcal (小) / 793 kcal (中)</p>
<p>7日(木)こどもの日献立 たけのこごはん かつおかつ 5月5日は男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。主食に入っている「たけのこ」は成長を願う食材、主菜に使われている「かつお」は勝負と書かれる縁起の良い魚です。</p>				
<p>14日(木)全国味めぐり献立【山口県】 チキンチキンごぼう 山口県は私たちの暮らす島根県の隣に位置し、中国地方に属します。チキンチキンごぼうの発祥は1995年頃のことと、山口県の小学校で働く栄養士が家庭のオリジナル料理を募集し、給食メニューに取り入れたものです。</p>				
<p>18日(月)教えて!人気メニュー【小野保育所】 とりにくのみそてりやき 益田市の保育園・幼稚園の給食人気メニューを担当の先生から教えてもらい、給食の献立に取り入れました。みなさんの卒園した園のメニューが登場するかもしれません...毎月楽しみにしててください♪</p>				
<p>20日(水)益田の食育の日献立【りはらのキムチ】 ぶたキムチ 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材や食品を普段の給食より多く取り入れています。今月は、美都町のキムチ工房はらさんの「キムチ」を使用したぶたキムチを提供します。</p>				
<p>26日(火)保幼小中連携献立 もずくのみそしる 益田市の保育園・幼稚園と学校給食が連携して、益田の子どもたちに食べてもらいたいメニューを給食に取り入れます。今月は、今が旬の「もずく」をみそしるに入れてみました。お味はどうでしょうか...</p>				