



● 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と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

入学・進級おめでとうございます。今年度も美都調理場からおいしい給食を届けます。苦手な食べ物にも挑戦し、しっかり食べて、元気に過ごしてほしいと思います。

17日(月)には、入学・進級お祝い献立を予定しています!



学校給食の紹介

食器の置き場所を紹介します。給食たよりを参考にしてください!

〇食器の名前と盛り付ける料理

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ない煮物、果物を盛り付けます。

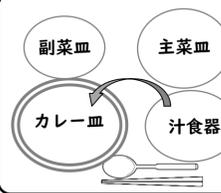
ごはんは週5日。時々パンや麺の日もあります。

主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛り付けます。量が多いサラダを盛り付けることもあります。



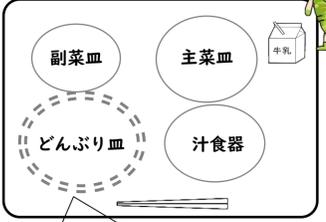
みそ汁、中華スープ、コンソメスープ... 色々な汁が登場します!
毎日、はしとトレイがつきます。
献立によってスプーンがつく日もあります。

〇カレーの日の献立



汁食器にカレーを盛り付けます。カレーをカレー皿に移して食べます。
カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。

〇どんぶりの日の献立



主菜皿、または汁食器にどんぶりの具を盛り付けます。具をどんぶり皿に移して食べます。

美都調理場の給食は...

① 地元の食材をたっぷり使っています!
給食では、たくさんの地元の食材を使っています。地元で収穫された旬の食材は、とても新鮮です。「野菜がおいしい!」と言って食べてくれる子どもたくさんいます。
② 給食の食器は、特注のオーダー品!
給食で使う食器には、益田市の花である水仙が描かれていて、特別にデザインしたものです。また、お盆やご飯の食器の色も水仙を思わせるやさしい黄色をしています。大切に使ってくださいね!

保幼小中連携献立

益田市の学校給食は、幼稚園・保育園と連携し、中学校まで一貫した食育を目指しています。取り組みの一環として、毎月連携献立を提供します。
今日は、「納豆和え」と「春色サラダ」です。これは、保育園でも3月に提供されました。小学校1年生が早く学校給食になれることを目的としています。

益田の食育の日献立

毎月19日は食育の日です。そこで、益田市でも19日前後の日を益田の食育の日として、益田の食材をたっぷり使ったメニューを提供します。
今日は、冬に益田でとれた大根を乾燥させた切干大根を使った、「切干大根の中華炒め」や、美都のゆず果汁を使った鶏肉のゆず風味焼きを12日に提供します。

日本・世界の味めぐり献立

給食を通して、食べたことのない味にも出会ってみたいという思いから、月に1回、日本全国味めぐりと世界の味めぐりを交代で取り入れます。
今日は、日本全国味めぐりとして長崎県の料理を紹介いたします。
〇長崎ちゃんぽん
野菜たっぷりのめん料理です。
〇アジフライ
長崎県は、アジの漁獲量が日本で1番多い県です。次いで多いのが島根県です。

Table with 5 columns (曜日) and 10 rows (日). Each cell contains a meal plan with food items, energy values, and ingredients.

今月の給食テーマ「給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう」
できているかな? 確認してみよう!
おわんの持ち方, 食事の姿勢, 給食当番の身支度, 食事の前後のあいさつ
益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
https://www.city.masuda.lg.jp/