

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。

11月の給食テーマ「益田の食べ物を味わおう」

6月と11月は、しまね・ふるさと給食月間です。
益田市や島根県でとれる・作られる食材や食品をたくさん取り入れています。

ケール
14日、給食に初登場!
腎臓に優れることの多い野菜ですが、
ソテーなどの料理にしてもクセがなく
とってもおいしいです!

安心・安全の証!
11月に使用する益田市の
「美味しまね認証」産品
牛肉
17日の「益田牛きゅう丼」
には、益田産の牛肉が
たっぷり入っています。
こまつな ほうれんそう
にんにく

18日のメニュー「島根県を味わおう」

島根県各地の食べ物に親しみ、味わいましょう!
松江市「しじみ」
石見地方
「ヨーグルト」
出雲市
「ちくわ」
おから
益田市
「美都のゆず」「真砂のおから」
米、みそ、ほうれん草、キャベツなど

Main menu table with columns for days of the week (月曜日 to 金曜日) and rows for specific dates (e.g., 10月31日, 11月1日, etc.). Each cell contains meal items, energy values, and color-coded nutritional information.

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。
市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/
子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



<8日(火) 益田・鹿足・益田養護学校 共通カミカミ献立>
今年度は「よくかんで食べる」ことが意識
できるように、毎月「カミカミ献立」を取り
入れています。今月も、よくかむと良いこ
とを1つ紹介します。

「こ」とばの発音 はっきり
よくかむことで、口のまわりの筋肉が発達します。
そのおかげで、表情が豊かになったり、はっきりと
言葉を話せるようになります。

11月8日「いい歯の日」
共通カミカミ献立
◎シャキシャキそぼろ丼
◎カミカミサラダ
よくかんで食べましょう!