



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)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
 黄(き)・・・なつやちからになるしよくひん

●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
-----	-----	-----	-----	-----

**ご入学・ご進級
おめでとうございます**

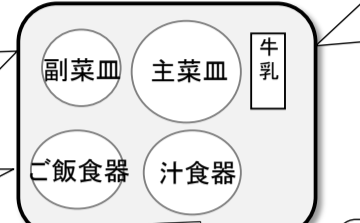
新学期がスタートしましたね。
 学校給食が、毎日の楽しみの一つとなるように、安全でおいしい給食を、心をこめてお届けしていきます。
 よろしくお祈りします。

学校給食の紹介

食器の置き場所を紹介しします。給食だよりを参考にしてくださいね。

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ない煮物、果物を盛りつけます。量が少ない肉、魚料理を盛りつけることもあります。

①食器の名前と盛りつける料理



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つけます。量が多いサラダを盛りつけることもあります。

②カレーの日の献立



汁食器にカレーを盛りつけます。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。

ごはんは週5日。時々パンや麺もあります。

毎日、はしとトレイがつかます。献立によって、スプーンもつく日があります。

みそ汁、中華スープ、コンソメスープ...いろいろな汁が登場します。

カレー皿にご飯を盛ります。

10	11	12	13	14
<p>はるさめのちゅうかあえ (小2コ、中3コ)</p> <p>パオシユウ (小2コ、中3コ)</p> <p>ごはん</p> <p>マーボードーフ</p>	<p>きりぼしだいこんのツナあえ</p> <p>ますだどりのねぎソース</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>こんぶサラダ</p> <p>にこみハンバーグのきのこソース</p> <p>むぎごはん</p> <p>オニオンスープ</p>	<p>ゆかりあえ</p> <p>いかてんぷら</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>はるいろトンカツ</p> <p>おいしいゼリーサラダ (ももとおおりんご)</p> <p>ごはん</p> <p>ひよこまめのカレー</p>
<p>エネルギー 700 kcal (小) / 906 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 681 kcal (小) / 854 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 645 kcal (小) / 834 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 656 kcal (小) / 822 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 725 kcal (小) / 946 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
<p>ぎゅうにゅう しょうが ごまつな にんにく キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ かたくりこ はるさめ ごまあぶら</p>	<p>ぎゅうにゅう しょうが なめこ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう ぶなしめじ コーン エリンギ ごまつな きゅうり にんじん たまねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう キャベツ しそ にんじん ねぎ きゅうり にんにく こんにやく ごぼう あぶらあげ</p>	<p>ぎゅうにゅう キャベツ ごぼう ほししいたけ ごま</p>
17	18	19	20	21
<p>れんこん きんぴら</p> <p>かれのいあまずかけ</p> <p>ごはん</p> <p>おふのみそしる</p>	<p>きりぼしだいこんとホタテのサラダ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>ごはん</p> <p>ベーコンスープ</p>	<p>なつとうあえ</p> <p>あじのこうみフライ</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのみそしる</p>	<p>かいそうサラダ</p> <p>とりのなんぶやき</p> <p>ごはん</p> <p>さくらふのすましじる</p>	<p>いそかあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>
<p>エネルギー 644 kcal (小) / 809 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 657 kcal (小) / 829 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 650 kcal (小) / 814 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 627 kcal (小) / 796 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 648 kcal (小) / 836 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
<p>ぎゅうにゅう れんこん ねぎ かれのい にんにく こんにやく あぶらあげ みそ たまねぎ えのきたけ</p>	<p>ぎゅうにゅう たまねぎ コーン いんげん エリンギ きりぼしだいこん ホタテ パーコン</p>	<p>ぎゅうにゅう ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ</p>	<p>ぎゅうにゅう キャベツ ねぎ きゅうり コーン わかめ しょうが とうふ こんにぶ のり</p>	<p>ぎゅうにゅう ごぼう ほししいたけ さば あぶらあげ こんにやく ちくわ のり とうふ</p>
24	25	26	27	28
<p>いわしのおかか</p> <p>いかともやしのごまずあえ</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p>	<p>フルーツポンチ</p> <p>すぶた</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめスープ</p>	<p>ごまつなのごまあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>かきたまじる</p>	<p>ごぼうサラダ</p> <p>チキンカツ</p> <p>しょくパン</p> <p>ナポリタン</p>	<p>ひじきとだいずのいりに</p> <p>さけのオニオンソースやき</p> <p>ごはん</p> <p>たけのこのみそしる</p>
<p>エネルギー 731 kcal (小) / 922 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 707 kcal (小) / 897 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 607 kcal (小) / 764 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 681 kcal (小) / 869 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>	<p>エネルギー 613 kcal (小) / 772 kcal (中)</p> <p>かいていでおぎないたいもの</p>
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄
<p>ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ だいふくあげ いか</p>	<p>ぎゅうにゅう ねぎ みかんかん にんじん ももかん たけのこ バインかん ビーマン パナナ ほししいたけ たまねぎ</p>	<p>ぎゅうにゅう たまねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ しょうが キャベツ ごまつな きりぼしだいこん</p>	<p>ぎゅうにゅう ごぼう ビーマン キャベツ トマト にんじん プロッコリー たまねぎ エリンギ</p>	<p>ぎゅうにゅう たまねぎ ごぼう しょうが ねぎ にんにく たけのこ にんじん エリンギ グリンピース</p>

入学祝い献立

- 14日(金)
- 牛乳
 - ごはん
 - トンカツ
 - 春色サラダ
 - ひよこ豆のカレー
 - お祝いゼリー

益田市では保育所から中学校まで一貫した食育を進めています。その一つに保育所と学校給食の栄養士が毎回ねらいを決めて、それに合わせた給食の献立を考える、連携献立があります。

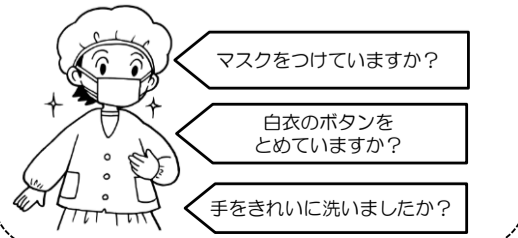
今月の連携献立は、14日「春色サラダ」と、19日「納豆あえ」です。今回は、入学した1年生が、早く学校に慣れて、しっかり給食を食べようというテーマにしています。この献立は、保育所の先生方の、みなさんが学校で元気に過ごせますように...という願いも込められています。しっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

今月の給食のテーマ

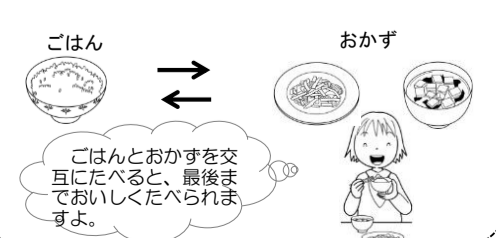
給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう

みんなで気持ちの良い給食時間になるように、4月は2つのことに気をつけて食べましょう。

①給食当番は、すぐに準備しよう



②ごはんとおかずを交互にたべよう



益田の食育の日

- 19日(水)
- 牛乳
 - ごはん
 - アジの香味フライ
 - 納豆あえ
 - 厚揚げのみそ汁

学校給食では、益田でできた食べ物をできるだけ多く取り入れた献立にしています。

お米は、益田産コシヒカリです。毎日つく牛乳は、益田の牧場の牛乳も入っています。今月の益田の食育の日は、日本海沖でとれたアジと、益田の旬の野菜である、キャベツや小松菜を取り入れた和え物です。。よくかんで食べて、ふるさとの食べ物のおいしさを味わってくださいね。

～今月の旬～ たけのこ

あつという間にみんなと同じくらいの背の高さに！
 たけのこが1日に10cm以上、また時には1m以上も伸びることがあります。ですから、旬の時期はたけのこを掘るために、農家の人は大変な忙しさです。この時期しか味わえない旬のたけのこを、たけのこごはんやわかたけ汁で味わってみましょう。今月は、地元のとけのこを豚汁や汁に使用します。楽しみにしていてください。

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/>
 市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。