



5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ょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



●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。

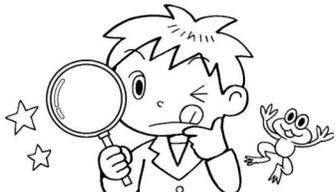
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 カラフルサラダ ホキのケチャップあえ ごはん ビーフンコンソメスープ エネルギー 604 kcal 小 741 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう ホキ とりにく さつまいも だいず ハム キヤベツ こまつな さとう コーン にんじん パプリカ たまねぎ ごはん さとう ビーフン あぶら	2 ツナとわかめのすのもの ちくぜんに ごはん さつまいもみそしる エネルギー 643 kcal 小 785 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう とりにく さつまいも わかめ みそ まぐろかん ごぼう にんじん こんにやく さやえんどう たけのこ キヤベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日
8 とさに さばのおやき ごはん じゃがいもみそしる エネルギー 653 kcal 小 799 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう たけのこ さつまいも さば わかめ みそ あぶらあげ かつおぶし たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ごはん さとう じゃがいも	9 りっちゃんのおやき げんきサラダ さごしのおちやてん かしわもち ごはん とうふのすましじる エネルギー 738 kcal 小 918 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう さごし ハム とうふ こんぶ かつおぶし わかめ キヤベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ ねぎ おちやのこな ごはん かしわもち かつくりこ はくりきこ あぶら さとう	10 キヤベツのあまずあえ とりにくとカシューナッツのいためもの むぎごはん わかめスープ エネルギー 694 kcal 小 858 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ わかめ にんにく もやし しょうが キヤベツ きゅうり にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ごはん おおむぎ かつくりこ さとう あぶら カシューナッツ さつまいも	11 きゅうりのごまずあえ あじのおやき たけのこごはん はるやさいのみそしる エネルギー 587 kcal 小 702 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう あぶらあげ ちりめん あつあげ わかめ みそ あじ たけのこ にんじん きゅうり もやし キヤベツ たまねぎ ごはん さとう ごま じゃがいも	12 キヤベツのうめあえ ポテトチーズやき ごはん はっぼうさい エネルギー 658 kcal 小 813 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう ハム チーズ かつおぶし いか えび ぶたにく コーン たまねぎ キヤベツ にんじん きくらげ たまねぎ はくさい ちんげんさい うめ しょうが ごはん じゃがいも かつくりこ あぶら さとう ごまあぶら
15 ポテトサラダ さかなのゆずソースかけ ごはん なめこじる エネルギー 657 kcal 小 811 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう ホキ ハム とうふ わかめ ゆず きゅうり たまねぎ にんじん なめこ ごはん あぶら さとう じゃがいも さつまいも かつおぶし じゃがいも さつまいも かつおぶし ナエツマヨネーズ かつくりこ	16 キヤベツのおひたし とりにくのみそマヨネーズやき ふきごはん すましじる エネルギー 617 kcal 小 764 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう とりにく みそ かつまぼこ とうふ ふき キヤベツ こまつな にんじん えのきたけ ねぎ ごはん あぶら さとう ナエツマヨネーズ	17 ようふうおから さけのオレンジやき むぎごはん ●かきたまじる エネルギー 640 kcal 小 789 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう サケ おから こんなチーズ わかめ たまご ぶたにく にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ ごはん ナエツマヨネーズ あぶら さとう かつくりこ おおむぎ	18 こまつなのナムル アジのこうみソース ごはん にくだんごスープ エネルギー 639 kcal 小 782 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう アジ とりにく ねぎ しょうが こまつな もやし キヤベツ えのきたけ にんじん れんこん ちんげんさい ごはん あぶら ごまあぶら ごま さとう かつくりこ	19 こんぶサラダ にくじゃが ごはん あつあげのみそしる エネルギー 633 kcal 小 776 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう ホキ ハム とうふ わかめ にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース キヤベツ きゅうり わかめ まぐろかん ごはん じゃがいも あぶら さとう
22 ヨーグルト ぎゅうにくとパプリカのアイスーいため ごはん こまつなとあぶらあげのみそしる エネルギー 656 kcal 小 812 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう ヨーグルト とうふ あぶらあげ みそ わかめ たまねぎ にんにく パプリカ エリンギ こまつな ナタデココ もやし にんじん もかん みかんかん パインかん バナナ	23 ひじきサラダ さばのおごうじ ごはん ミネストローネ エネルギー 664 kcal 小 812 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう さば ひじき ぶたにく だいず キヤベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト エリンギ ごはん あぶら さとう	24 きりぼしだいこんとホタテのマヨあえ とりのてりやき むぎごはん よもぎだんごじる エネルギー 698 kcal 小 869 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ みそ しょうが きりぼしだいこん キヤベツ きゅうり にんじん よもぎ たまねぎ もやし ごはん おおむぎ ナエツマヨネーズ ごま しらたまこ	25 ～益田の食育の日・保小中連携献立 おかかあえ(小1尾、中2尾) いわしのかばやき まめごはん エリンギとはるさめのすましじる エネルギー 617 kcal 小 820 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう いわし かまぼこ かつおぶし グリンピース キヤベツ きゅうり にんじん エリンギ こまつな ごはん あぶら かつくりこ さとう はるさめ ごま	26 かいせんすのもの うのはなコロッケ ごはん チキンカレー エネルギー 737 kcal 小 910 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう おから ちりめん いわし わかめ とりにく キヤベツ きゅうり エリンギ たまねぎ にんじん しょうが ごはん じゃがいも あぶら さとう
29 チーズサラダ とうふハンバーグ ごはん ABCスープ エネルギー 674 kcal 小 832 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく パーコン チーズ しょうが たまねぎ ほししいたけ キヤベツ きゅうり にんじん こまつな コーン ごはん パンこ さとう あぶら マカロニ	30 ごぼうサラダ おさかなぎょうざ(小2ヶ、中3ヶ) ピタパン カレーやきそば エネルギー 629 kcal 小 741 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう アジ まぐろかん ぶたにく ごぼう キヤベツ にんじん たまねぎ ビーマン ブロッコリー パン ごま やきそばめん あぶら ナエツマヨネーズ ぎょうざのかわ	31 はるさめのちゅうかあえ ●ビビンバ むぎごはん ごもくスープ エネルギー 610 kcal 小 750 kcal 中 赤 緑 黄 きゅうにゅう たまご ぶたにく こまつな にら にんじん ふとやし きゅうり キヤベツ たまねぎ はくさい ほうししいたけ チンゲンサイ ごはん おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま		

今月の給食のテーマ バランスのよい食事をしよう

バランスのよい食事というのは、主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事をいいます。毎日食べている給食は、主食、主菜、副菜、汁物がそろっており、今、みなさんに必要な食事の見本となります。給食だけでなく、朝食、夕食でも同じように主食、主菜、副菜、汁物を食べ、同じく量の量を食べられるようにしましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大☆解☆剖



主食 米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。	主菜 魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。	副菜 野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。	汁物(飲み物) 水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。
---	---	--	---

～益田の食育の日・保小中連携献立～

- 25日(木)
 - 牛乳
 - 豆ごはん
 - いわしのかば焼き
 - おかか和え
 - エリンギとはるさめのすまし汁
- 豆ごはらは、今が旬のグリーンピースを使っています。グリーンピースの旬の時期はとても短く、冷凍や缶詰に加工して年中売られています。生のグリーンピースは、プチンと弾ける歯ざわり、ホクホクとした食感、香り高いフレッシュな風味は、通年で回る缶詰や冷凍ものとは大違いの、まさに旬だけの味です。

さやからむくと、すぐに鮮度が落ちてしまいます。食べる直前にさやからむくと、新鮮なグリーンピースを味わえます。

美都学校給食共同調理場へは、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→「美都総合支所」→「教育委員会美都分室」

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。