



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
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ

「好き嫌いしないでなんでも食べよう！」

涼しい日が多くなり、過ごしやすい季節となりました。秋は、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋といわれるように、楽しみが多い季節です。給食でも、季節の食材をふんだんに使ったメニューを取り入れています。同じ食材を切り方や味付け、料理の方法を変えて給食に出しています。苦手な食材も、食べられるようになるかもしれません。少しずつ挑戦してみよう！

郷土料理を食べよう！

郷土料理とは、その地域の産物を使って、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことを言います。例えば、芋煮やうずめめし、あゆごはんなどを言います。

今月は、お隣の町鹿足郡吉賀町の郷土料理である「にごみ」が給食に登場します。お楽しみに！！

にごみとは、漢字で「煮ごみ」と書き、秋祭りに欠かせない素朴な味わいの煮物です。

魚をおいしく食べる方法

- 新鮮な魚を選ぼう
- 生ぐさみが強い魚は、みそ煮やトマト味、カレー味など濃い目の味つけに、
- 骨が多い魚は、骨まで食べられる揚げ物などに

2 ほうれんそうのツナあえ ごはん とりにくのトマトにきりぼしだいこんスープ 牛乳	3 こまつなのあまずあえ ごはん メンチカツ とうふのすましじる 牛乳	4 ●キャベツともしのあえもの ごはん さわらのなんぶやき おつきみだんごじる 牛乳	5 ぶたにくのきんぴら ごはん しるみさかなのピザやき なめこじる 牛乳	6 ぎゅうにゅうかんゼリー ごはん しゃきしゃきサラダ ハヤシライス 牛乳
エネルギー 585 kcal かいていおきないたいもの だいずせいひん	エネルギー 647 kcal かいていおきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 670 kcal かいていおきないたいもの くだもの	エネルギー 630 kcal かいていおきないたいもの いもるい	エネルギー 778 kcal かいていおきないたいもの さかなりょうり
赤 たまねぎ キヤベツ ほうれんそう にんじん パセリ きりぼしだいこん にんにく ほししいたけ	赤 こめ あぶら さとう オリーブオイル	赤 きゅうり ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにく	赤 きゅうり たら チーズ ぶたにく ひじき とうふ みそ わかめ	赤 きゅうり ぶたにく
緑 たまねぎ ほうれんそう にんじん パセリ きりぼしだいこん にんにく ほししいたけ	緑 こめ あぶら さとう オリーブオイル	緑 こまつな にんじん ねぎ しめじ	緑 たまねぎ パセリ ピーマン にんじん ごぼう なめこ こんにやく	緑 たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース にんにく れんこん えだまめ コーン みかんのかんづめ トマトのかんづめ
黄	黄	黄 こめ あぶら ごま さとう	黄 こめ あぶら ごま さとう	黄 こめ あぶら ごま さとう

9 体育の日

9 体育の日 ごはん バナナ めいごいむしパン ゆずマリネ スパゲティ ミートソース 牛乳	10 カラフルサラダ ごはん とりにくのみそマヨネーズやき わかめごはん ●かきたまじる 牛乳	11 ～西南中生徒が考えた献立～ カラフルサラダ ごはん とりにくのみそマヨネーズやき わかめごはん ●かきたまじる 牛乳	12 ～保小中連携献立～ あげいりおひたし ごはん さんまのかばやき エリンギとはるさめのすましじる 牛乳	13 ミルクおから ごはん おろしハンバーグ じゃがいものみそしる 牛乳
エネルギー 598 kcal かいていおきないたいもの だいずせいひん	エネルギー 629 kcal かいていおきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 629 kcal かいていおきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 661 kcal かいていおきないたいもの にゅうせいひん	エネルギー 679 kcal かいていおきないたいもの しゅじつるい
赤 きゅうり ぶたにく チーズ ハム	赤 きゅうり ぶたにく みそ だいず わかめ	赤 きゅうり ぶたにく みそ だいず わかめ	赤 きゅうり ぶたにく さんま あぶら あげ かまぼこ	赤 きゅうり ぶたにく おから ひじき さつまあげ みそ
緑 にんじん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが パセリ きゅうり ゆず ブルーベリー バナナ トマトのかんづめ	緑 キヤベツ きゅうり コーン にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく たまねぎ アールスメロン	緑 キヤベツ きゅうり パブリカ たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	緑 キヤベツ にんじん ごまつな エリンギ ほうれんそう	緑 たまねぎ ゆず ごぼう にんじん こんにやく ねぎ えのきたけ だいこん
黄	黄 こめ あぶら ごま さとう	黄 こめ あぶら ごま さとう	黄 こめ はるさめ あぶら ごま さとう かたくりこ	黄 こめ じゃがいも さとう あぶら パンこ

16 おかかあえ ごはん やさいコロッセ しょうが あつあげのすましじる 牛乳
エネルギー 636 kcal かいていおきないたいもの いもるい
赤 きゅうり ぶたにく とうふ なまあげ わかめ かつおぶし かまぼこ ぶたにく
緑 しょうが かほちや キヤベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ
黄 こめ あぶら さとう

17 ～益田の食育の日～ アールスメロン ごはん りつちゃんのパんきサラダ マーボー どうふ 牛乳
エネルギー 631 kcal かいていおきないたいもの さかなりょうり
赤 きゅうり ぶたにく みそ こんぶ
緑 しょうが かほちや キヤベツ こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく たまねぎ アールスメロン
黄 こめ あぶら ごま さとう

18 たいずとちりめんの ごまがらめ ごはん むぎ ごはん わかめのすのもの ●おやこどんのぐ 牛乳
エネルギー 694 kcal かいていおきないたいもの いろのこいやさい
赤 きゅうり ぶたにく みそ だいず わかめ たまねぎ まぐろかん とうふ
緑 たいこん にんじん ごぼう こんにやく しょうが キヤベツ きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ
黄 こめ おおむぎ アーモンド あぶら さとう かたくりこ さとう

19 にごみ ごはん さばのしおやき なすのみそしる 牛乳
エネルギー 629 kcal かいていおきないたいもの かいそらうい
赤 きゅうり ぶたにく みそ
緑 ごぼう にんじん しいたけ いんげん えのきたけ キヤベツ なす こまつな こんにやく
黄 こめ さいとも あぶら さとう ごま かたくりこ

20 チャブチェ ごはん てづくりさつまあげ ちゅうかスープ 牛乳
エネルギー 622 kcal かいていおきないたいもの くだもの
赤 きゅうり ぶたにく なまあげ
緑 たまねぎ ほししいたけ ねぎ ちんげんさい しょうが エリンギ たまねぎ ピーマン にんにく はくさい ゆめ にんじん
黄 こめ あぶら さとう ごま かたくりこ

23 かいせんマリネ ごはん ポテトチーズやき ナン チリコンカン 牛乳
エネルギー 614 kcal かいていおきないたいもの きのこるい
赤 きゅうり ぶたにく とうふ なまあげ わかめ かつおぶし かまぼこ ぶたにく
緑 しょうが かほちや キヤベツ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ
黄 こめ あぶら さとう

24 パンプキン ごはん さけのムニエル コンソメみそスープ 牛乳
エネルギー 570 kcal かいていおきないたいもの いもるい
赤 きゅうり ぶたにく みそ
緑 かほちや きゅうり キヤベツ しめじ だいこん ねぎ たまねぎ レモン
黄 こめ こめ バター あぶら ノンエッグマヨネーズ

25 ●パンサンスー ごはん むぎ ごはん ぶたにくと だいこんのみそに ワンタンスープ 牛乳
エネルギー 629 kcal かいていおきないたいもの さかなりょうり
赤 きゅうり ぶたにく みそ
緑 たいこん にんじん ごぼう こんにやく しょうが キヤベツ きゅうり もやし チンゲンサイ たまねぎ
黄 こめ おおむぎ ワンタンのかわ あぶら さとう ごま かたくりこ さとう

26 ほうれんそうのしらあえ ごはん あじしょうが じょうゆに うずめめしのご 牛乳
エネルギー 637 kcal かいていおきないたいもの くだもの
赤 きゅうり ぶたにく みそ
緑 ごぼう にんじん しいたけ いんげん えのきたけ キヤベツ なす こまつな こんにやく
黄 こめ さいとも あぶら さとう ごま かたくりこ

27 こまつなとコーンのおひたし ごはん ちくぜんに あつあげのみそしる 牛乳
エネルギー 615 kcal かいていおきないたいもの にゅうせいひん
赤 きゅうり ぶたにく なまあげ わかめ みそ とりにく
緑 ほししいたけ ごぼう にんじん こんにやく れんこん いんげん だいこん キヤベツ こまつな えのきたけ
黄 こめ あぶら さとう ごま

30 きりぼしだいこんの ゴママヨあえ ごはん とりにくと さつまいもの うまに とうふのみそしる 牛乳
エネルギー 689 kcal かいていおきないたいもの さかなりょうり
赤 きゅうり ぶたにく とうふ みそ
緑 たまねぎ きゅうり とうがらし セロリー にんにく なす トマトのかんづめ にんじん レモン あかかんげんまめ
黄 こめ さつまいも あぶら さとう かたくりこ さとう ごま

31 ～益田の食育の日～ チーズ レモンドレッシングサラダ カレーピラフ カボチャポターージュ 牛乳
エネルギー 640 kcal かいていおきないたいもの かいそらうい
赤 きゅうり ぶたにく みそ
緑 にんじん たまねぎ グリーンピース コーン パセリ カリフラワー キヤベツ レモン かほちや エリンギ
黄 こめ バター さとう アーモンド こめ あぶら オリーブオイル

～西南中学校の生徒が考えた献立～

11日(水) ・わかめごはん ・牛乳
・鶏肉のみそマヨネーズ焼き
・カラフルサラダ ・かきたま汁

献立のテーマは、「みんなの好きな献立」です。今まで食べた給食で好きな献立や、おいしかった献立の中から、わかめごはんを選び、それに合うおかずを考えてくれました。献立を考えた後の感想では、「1日分の献立を考えるのに、いろいろな条件をクリアしながら組み合わせるのがとても大変だった。」そうです。一生懸命考えてくれた献立が登場します。お楽しみに。

10月においしい海の生き物

- さんま
- さわら
- すずき
- さけ
- ハマチ

さんまは秋が旬です。塩焼き、かば焼き、煮つけなどの料理によく合います。DHAとEPAが豊富で脳の働きをよくします。

今月の保小中連携献立は、『エリンギと春雨のすまし汁』です！

目によい食べ物は？

10月10日(火)の目の愛護デーは、この中にある食材を使った蒸しパンが登場します！

- ビタミンA カロテン
- アントシアニン

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。

うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

ブルーベリー、ぶどう、なすなど

～益田の食育の日～

17日(火) ・牛乳
・ごはん
・りつちゃんの元気サラダ
・マーボー豆腐
・アールスメロン

益田市は、県内でも有数のメロンの産地です。益田市で多く作られているメロンは、2種類あり、アムスメロンとアールスメロンがあります。秋は、このアールスメロンがたくさん収穫されています。秋の味覚を味わってくださいね。

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。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/ 市のホームページより検索→「教育委員会美都分室」

12日(木)

- 牛乳
- ごはん
- さんまのかば焼き
- あげいりおひたし
- エリンギと春雨のすまし汁

益田市でとれるエリンギを千切りにして、すまし汁にしました。すまし汁のだしは、煮干しと昆布を使ってじっくりとりました。煮干しと昆布から出るうま味の相乗効果で、とってもおいしいだしがとれます。