

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！

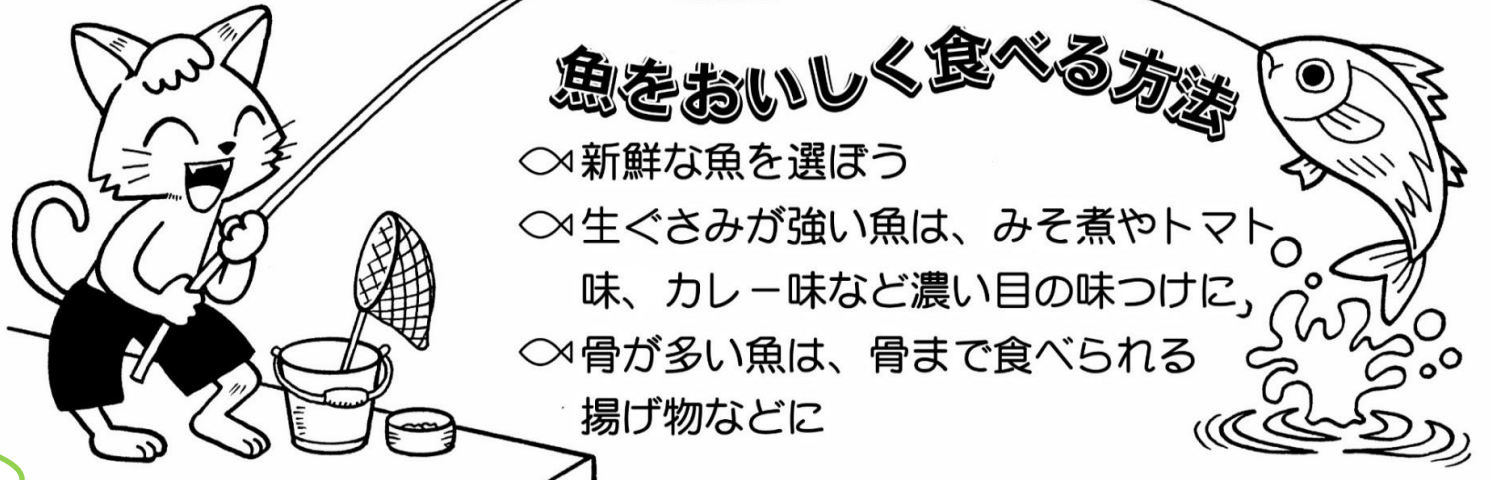
郷土料理とは、その地域の産物を使って、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことを言います。例えば、芋煮やうずめめし、あゆごはんなどを言います。

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げに、
- 骨が多い魚は、骨まで食べられる揚げ物などに



<b>2</b> ほうれんそうのツナあえ とりにくのトマトに きりぼしだいこんスープ ごはん	<b>3</b> こまつなのみずみそ メンチカツ とうふのすましじる くりごはん	<b>4</b> ●キャベツと もやしのみそ さわらのなんぶやき おつきみだんごじる おつきみのり	<b>5</b> ぶたにくのきんぴら しるみざかなのピザやき なめこじる ごはん	<b>6</b> ぎゅうにゅうかんゼリー しやしきやき ハヤシライス ごはん
エネルギー 小 585 kcal, 中 742 kcal かいていておきないたいもの だいずせいひん	エネルギー 小 647 kcal, 中 758 kcal かいていておきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 小 670 kcal, 中 816 kcal かいていておきないたいもの くだもの	エネルギー 小 630 kcal, 中 774 kcal かいていておきないたいもの いもるい	エネルギー 小 778 kcal, 中 967 kcal かいていておきないたいもの さかなりょうり
赤: きゅうにゅう, ぶたにく, まぐるかん 緑: たまねぎ, キヤベツ, なす, 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 黄: こめ, あぶら, さとう, オリーブオイル	赤: きゅうにゅう, こまつな, ぶたにく, とりにく, とうふ, わかめ, きゅうにゅう 緑: こまつな, もやし, にんじん, ねぎ, しめじ 黄: こめ, くり, あぶら, ごま, さとう	赤: きゅうにゅう, のり, さき, たまご 緑: しょうが, キヤベツ, こまつな, にんじん, スキムミルク 黄: こめ, おおむぎ, ノンエッグマヨネーズ, かたくり, こむぎこ えのきたけ, ねぎ, たまねぎ, しめじ	赤: きゅうにゅう, たら, チーズ, ぶたにく, ひじき, とうふ, みそ, わかめ 緑: たまねぎ, パセリ, ビーマン, にんじん, ごぼう, なめこ, こんにやく 黄: こめ, あぶら, ごま	赤: きゅうにゅう, ぶたにく 緑: たまねぎ, にんじん, エリンギ, グリンピース, 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: こめ, あぶら, ごま, さとう, ノンエッグマヨネーズ, ゼリーのもと

## 9 体育の日

<b>9</b> 体育の日 体育の日 体育の日	<b>10</b> めいごいむしパン ゆずマリネ パナナ スパゲティミートソース	<b>11</b> ~西南中生徒が考えた献立~ カラフルサラダ 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	<b>12</b> ~保小中連携献立~ あげいりおひたし さんまのかばやき エリンギとはるさめのすましじる ごはん	<b>13</b> ミルクおから おろしハンバーグ じゃがいものみそしる ごはん
エネルギー 小 598 kcal, 中 749 kcal かいていておきないたいもの だいずせいひん	エネルギー 小 629 kcal, 中 764 kcal かいていておきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 小 629 kcal, 中 855 kcal かいていておきないたいもの いろいろいやさい	エネルギー 小 661 kcal, 中 809 kcal かいていておきないたいもの にゅうせいひん	エネルギー 小 679 kcal, 中 843 kcal かいていておきないたいもの しゅじつるい
赤: きゅうにゅう, ぶたにく, チーズ, ハム 緑: にんじん, たまねぎ, エリンギ, にんにく, しょうが, パセリ 黄: スパゲティ, あぶら, ホットケーキのこな, さとう	赤: きゅうにゅう, ぶたにく, ハム 緑: にんじん, たまねぎ, キヤベツ, きゅうり, ゆず, ブルーベリー, パナナ, トマトのかんづめ 黄: こめ, あぶら, さとう, ごま, あぶら	赤: きゅうにゅう, みそ, たまご, かつおぶし, だいず, わかめ 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 黄: こめ, おおむぎ, ノンエッグマヨネーズ, あぶら, さとう, かたくり	赤: きゅうにゅう, さんま, あぶら, あげいり 緑: キヤベツ, にんじん, こまつな, エリンギ, ほうれんそう 黄: こめ, はるさめ, あぶら, さとう, かたくり	赤: きゅうにゅう, たら, ぶたにく, おから, ひじき, さつまあげ, みそ 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: こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, パンこ

## 16 おかあえ やさいコロッケ

しょうがごはん, あつあげのすましじる

<b>16</b> おかあえ やさいコロッケ しょうがごはん あつあげのすましじる	<b>17</b> ~益田の食育の日~ アールスメロン りつちゃんのかぼちゃサラダ ごはん マーボー豆腐	<b>18</b> だいたちりめんのごまがらめ わかめのすのもの むぎごはん ●おやこどのぐ	<b>19</b> にごみ さばのしおやき なすのみそしる ごはん	<b>20</b> チャブチエ てづくりさつまあげ ちゅうかスープ ごはん
エネルギー 小 636 kcal, 中 788 kcal かいていておきないたいもの いもるい	エネルギー 小 631 kcal, 中 769 kcal かいていておきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 小 694 kcal, 中 855 kcal かいていておきないたいもの いろいろいやさい	エネルギー 小 629 kcal, 中 765 kcal かいていておきないたいもの かい, そうりい	エネルギー 小 622 kcal, 中 767 kcal かいていておきないたいもの くだもの
赤: きゅうにゅう, ぶたにく, とうにゅう, なまあげ, わかめ, かつおぶし, かまぼこ 緑: しょうが, かぼちゃ, 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	赤: きゅうにゅう, ぶたにく, ハム 緑: かぼちゃ, 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, パスタ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	赤: きゅうにゅう, かつおちりめん, だいず, わかめ, たまご, まぐるかん, とりにく 緑: だいたちりめん, ほうしいたけ, にんじん, たまねぎ, こまつな 黄: こめ, おおむぎ, アーモンド, あぶら, さとう	赤: きゅうにゅう, さんま, あぶら, あげいり, かまぼこ 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, あぶら	赤: きゅうにゅう, たら, 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, ビーマン, にんにく, はいくちみつ, にんじん 黄: こめ, あぶら, さとう, マロニー, さとう, あぶら, かたくり

## 23 かいせんマリネ

ポテトチーズやき, ナン, チリコンカン

<b>23</b> かいせんマリネ ポテトチーズやき ナン チリコンカン	<b>24</b> パンプキンサラダ さけのムニエル ごはん コンソメみそスープ	<b>25</b> ●パンサンスー ぶたにくとだいたちりめんのみそに むぎごはん ワンタンスープ	<b>26</b> ほうれんそうのしらあえ あじしょうがじょうゆに ごはん うずめめしのご	<b>27</b> こまつなとコーンのおひたし ちくぜんに ごはん あつあげのみそしる
エネルギー 小 614 kcal, 中 777 kcal かいていておきないたいもの きのこるい	エネルギー 小 570 kcal, 中 700 kcal かいていておきないたいもの いもるい	エネルギー 小 629 kcal, 中 775 kcal かいていておきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 小 637 kcal, 中 764 kcal かいていておきないたいもの くだもの	エネルギー 小 615 kcal, 中 757 kcal かいていておきないたいもの にゅうせいひん
赤: きゅうにゅう, べーコン, チーズ, いか, えび, とりにく, だいず 緑: たまねぎ, ビーマン, 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: ナン, じゃがいも, あぶら, さとう, オリーブオイル	赤: きゅうにゅう, さけ, ハム, みそ 緑: かぼちゃ, 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, パスタ, あぶら, ノンエッグマヨネーズ	赤: きゅうにゅう, ぶたにく, かつおちりめん, だいず, わかめ, たまご, まぐるかん, とりにく 緑: だいたちりめん, にんじん, ほうしいたけ, たまねぎ, こまつな 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, さいとも, はるさめ	赤: きゅうにゅう, あじ, ぶたにく, かまぼこ, ひじき, とうふ, のり 緑: ごぼう, にんじん, しいたけ, わさび, しょうが, ほうれんそう, こんにやく 黄: こめ, さいとも, あぶら, さとう, ごま, かたくり	赤: きゅうにゅう, だいず, さつまあげ, わかめ, ほうしいたけ, にんじん, いんげん, だいこん, キヤベツ, こまつな, えのきたけ 緑: ほししいたけ, だいこん, にんじん, れんこん, きんげん, だいこん 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

とりにくとさつまいものうまに  
ごはん, とうふのみそしる

<b>30</b> きりぼしだいこんのゴママヨあえ とりにくとさつまいものうまに ごはん, とうふのみそしる	<b>31</b> はなやさいの チーズ(中のみ) レモンドレッシングサラダ カレーピラフ カボチャポタージュ	~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、DHAとEPAが豊富で脳の働きをよくします。
エネルギー 小 689 kcal, 中 856 kcal かいていておきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 小 640 kcal, 中 830 kcal かいていておきないたいもの かい, そうりい	エネルギー 小 629 kcal, 中 775 kcal かいていておきないたいもの さかなりょうり	エネルギー 小 637 kcal, 中 764 kcal かいていておきないたいもの くだもの
赤: きゅうにゅう, とうふ, とりにく 緑: たまねぎ, いんげん, キヤベツ, ほうれんそう, にんじん, ねぎ, だいこん, えのきたけ, きりぼしだいこん 黄: こめ, さつまいも, あぶら, さとう	赤: きゅうにゅう, たら, ぶたにく, かつおちりめん, だいず, わかめ, たまご, まぐるかん, とりにく 緑: にんじん, たまねぎ, グリンピース, コーン, ブロッコリー, カリフラワー, キヤベツ, レモン, かぼちゃ, エリンギ 黄: こめ, パスタ, さとう, アーモンド, こめ, あぶら, オリーブオイル	赤: きゅうにゅう, ぶたにく, かつおちりめん, だいず, わかめ, たまご, まぐるかん, とりにく 緑: だいたちりめん, にんじん, ほうしいたけ, たまねぎ, こまつな 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, さいとも, はるさめ	赤: きゅうにゅう, あじ, ぶたにく, かまぼこ, ひじき, とうふ, のり 緑: ごぼう, にんじん, しいたけ, わさび, しょうが, ほうれんそう, こんにやく 黄: こめ, さいとも, あぶら, さとう, ごま, かたくり

## 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: うなぎ、レバー、にんじん、ほうれんそうなど

アントシアニン: ブルーベリー、ぶどう、なすなど

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。

## ~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

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いがとれます。

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」