

### 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！

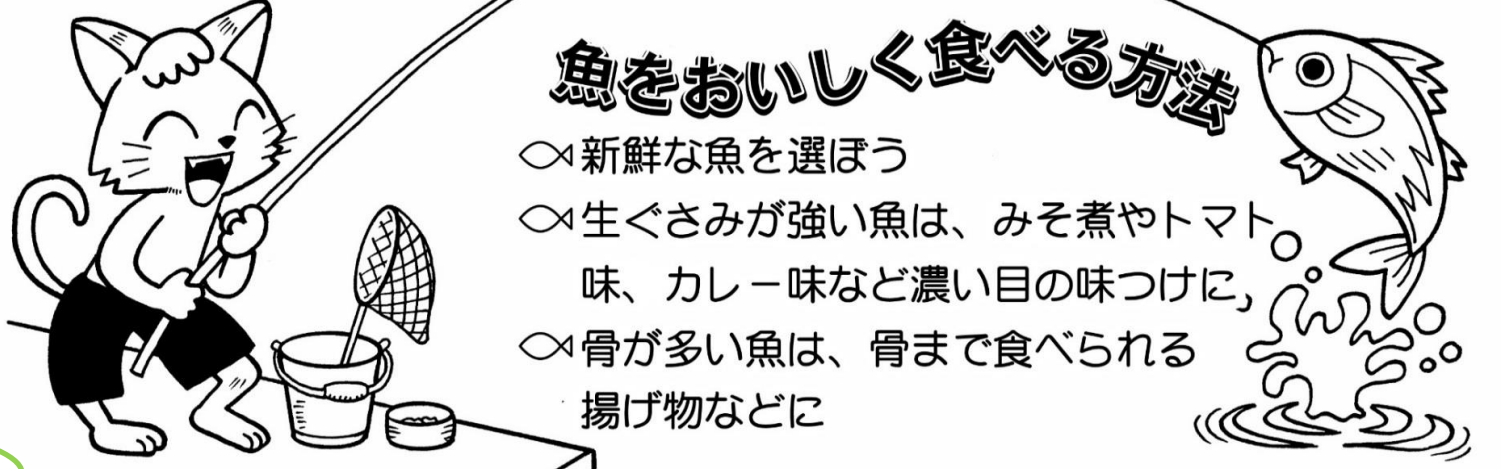
郷土料理とは、その地域の産物を使って、その地域独自の調理方法で作られ、地域で広く伝承されている地域固有の料理のことを言います。  
例えば、芋煮やうずめめし、あゆごはんなどを言います。

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。

### 魚を美味しく食べる方法

- 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		3		4		5		6	
ほうれんそうのツナあえ	とりにくのトマトに	こまつなのあまずあえ	メンチカツ	●キャベツともしのあえもの	さわらのなんぶやき	がたにくのきんぴら	しるみざかなのピザやき	ぎゅうにゅうかんゼリー	しゃきしゃきサラダ
ごはん	きりぼしだいこんスープ	くりごはん	とうふのすましじる	おつきみのり	おつきみだんごじる	ごはん	なめこじる	ごはん	ハヤシライス
エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 585 kcal	だいずせいひん	小 647 kcal	さかなりょうり	小 670 kcal	くだもの	小 630 kcal	いもるい	小 778 kcal	さかなりょうり
中 742 kcal		中 758 kcal		中 816 kcal		中 774 kcal		中 967 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑
ぎゅうにゅうとりにく まぐるかん	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	こめ あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう こまつな もやし にんじん ねぎ しめじ	こめ くり あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう のり さごし たまご スキムミルク なすと みそ あぶらあげ	しょうが キヤベツ こまつな にんじん かたくりこ こむぎこ	こめ おおむぎ ごま さとう かつくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう たまねぎ パセリ ビーマン にんじん ごぼう なめこ にんにく	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん こめ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ セリーのもと トマトのかんづめ

## 9 体育の日

9		10		11		12		13	
ごはん	きりぼしだいこんスープ	バナナ	めいごいむしパン	カラフルサラダ	とりにくのみそマヨネーズやき	あげいりおひたし	さんまのかばやき	ミルクおから	おろしハンバーグ
ごはん	きりぼしだいこんスープ	バナナ	スパゲティ ミートソース	わかめごはん	●かきたまじる	ごはん	エリンギとはるさめのすましじる	ごはん	じゃがいものみそじる
エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 598 kcal	だいずせいひん	小 629 kcal	さかなりょうり	小 629 kcal	さかなりょうり	小 661 kcal	にゅうせいひん	小 679 kcal	しゅじつるい
中 749 kcal		中 764 kcal		中 764 kcal		中 809 kcal		中 843 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑
ぎゅうにゅうとりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが パセリ キヤベツ きゅうり ゆず ブルーベリー パナ トマトのかんづめ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく しょうが パセリ キヤベツ きゅうり ゆず ブルーベリー パナ トマトのかんづめ	スパゲティ あぶら ホットケーキのこな さとう	ぎゅうにゅう みそ たまご かまぼこ とりにく かつおぶし だいず わかめ	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	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう かつくりこ	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ かまぼこ	こめ はるさめ あぶら さとう かつくりこ	ぎゅうにゅう たまねぎ ゆず ごぼう にんじん こんにやく ねぎ さつまあげ みそ えのきたけ だいこん

16		17		18		19		20	
おかかあえ	やさしいコロッケ	アールスメロン	りつちゃんのパんきサラダ	たいずとちりめんの ごまがらめ	わかめのすのもの	にごみ	さばのしおやき	チャブチェ	てづくりさつまあげ
しょうがごはん	あつあげのすましじる	ごはん	マーボー豆腐	むぎごはん	●おやこどんのぐ	ごはん	なすのみそじる	ごはん	ちゅうかスープ
エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 636 kcal	いもるい	小 631 kcal	さかなりょうり	小 694 kcal	いろのこいやさい	小 629 kcal	かいそうるい	小 622 kcal	くだもの
中 788 kcal		中 769 kcal		中 855 kcal		中 765 kcal		中 767 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑
ぎゅうにゅうとりにく とうにゅう なまあげ わかめ かつおぶし かまぼこ ぶたにく	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	ぎゅうにゅうとりにく ハム	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	ぎゅうにゅう かえりちりめん たいず わかめ たまご まぐるかん とりにく	きゅうり キヤベツ ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな	ぎゅうにゅうとりにく みそ	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 にんにく	ぎゅうにゅうとりにく なまあげ	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 はいくちゅん にんじん

23		24		25		26		27	
かいせんマリネ	ポテトチーズやき	パンプキンサラダ	さけのムニエル	●バンサンスー	がたにくとだいこんのみそに	ほうれんそうのしらあえ	あじしょうがじょうゆに	こまつなとコーンのおひたし	ちくぜんに
ナン	チリコンカン	ごはん	コンソメみそスープ	むぎごはん	ワンタンスープ	ごはん	うずめめしのご	ごはん	あつあげのみそじる
エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 614 kcal	きのこるい	小 570 kcal	いもるい	小 629 kcal	さかなりょうり	小 637 kcal	くだもの	小 615 kcal	にゅうせいひん
中 777 kcal		中 700 kcal		中 775 kcal		中 764 kcal		中 757 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑
ぎゅうにゅうとりにく ペーコン チーズ いか えび とりにく だいず	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	ぎゅうにゅうとりにく さけ ハム みそ	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	ぎゅうにゅうとりにく たいこん にんじん ごぼう こんにやく ワンタンのかわ 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	ぎゅうにゅうとりにく だいこん にんじん ごぼう こんにやく	ぎゅうにゅうとりにく あじ しょうが	ごぼう にんじん ほししいたけ わさび しょうが ほうれんそう にんにく	ぎゅうにゅうとりにく だいず さつまあげ わかめ こんにやく	ほししいたけ ごぼう にんじん こんにやく ねぎ だいこん キヤベツ コーン こまつな えのきたけ

30		31		~西南中学校の生徒が考えた献立~		10月においしい海の生き物	
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じ	チーズ(中のみ)	レモンドレッシングサラダ	11日(水)	・わかめごはん ・鶏肉のみそマヨネーズ焼き ・カラフルサラダ	さんま	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。
ごはん	とうふのみそじる	カレーピラフ	カボチャポターージュ	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	さんま	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、とってもおいしいですがとれます。
エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの	エネルギー	かていでおきないたいもの
小 689 kcal	さかなりょうり	小 640 kcal	かいそうるい	小 629 kcal	さかなりょうり	小 637 kcal	くだもの
中 856 kcal		中 830 kcal		中 775 kcal		中 764 kcal	
赤	緑	赤	緑	赤	緑	赤	緑
ぎゅうにゅうとりにく とうふ みそ	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	ぎゅうにゅうとりにく ウインナー とりにく ペーコン チーズ(中のみ) スキムミルク	にんじん たまねぎ グリンピース コーン プロccoli カリフラワー キヤベツ レモン かほちや エリンギ	ぎゅうにゅうとりにく たまご	ぎゅうにゅうとりにく たいこん にんじん ごぼう こんにやく	ぎゅうにゅうとりにく あじ しょうが	ごぼう にんじん ほししいたけ わさび しょうが ほうれんそう にんにく

### 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

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/ 市のホームページへ所属で探そう「教育委員会美都分室」