



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



今日の給食のテーマ 「給食に使われている益田の食べ物を知って味わおう」

益田市は、日本海が目前に広がり、益田川や高津川が流れ、溪谷美が楽しめる山もあり、とても自然豊かな地域です。食べ物生産を身近に感じられる環境にあり、米、野菜、果物などの農作物や魚介類など旬の食べ物を味わうことができます。しかし、それらの食べ物を私たちが味わうまでには、多くの人の苦勞や努力、自然の恵みがあります。身近な食材に触れたり、関心を持つことで、自然や食に携わる人への感謝の気持ちを育み、地域で培われてきた食文化を次の世代へ引き継いでいくことを目指しています。11月は、地域でとれた食材をたっぷり味わえるような献立になっています。給食に使われている益田の食べ物を知り、自然豊かな益田の恵みを味わおう！



カルシウムが多い食品大集合!

きりぼしだいこん、ちりめん、わかめ、とうふ、こまつな

11月8日の給食は、カルシウムが多いこれらの食品や、吸収を助ける干しいたげが入ったかきたま汁です。

11月23日は 勤労感謝の日

食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝しよう!

心を込めていただきます! ごちそうさま!



文化の日



<p>6 キャベツのうめあえ</p> <p>レバーのごまケチャップ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのみそしる</p>	<p>7 りんご</p> <p>ツナサラダ</p> <p>かぶとはくさいのクリームに</p> <p>チキンライス</p>	<p>8 カムカム ナムル</p> <p>しろみぎかなのゆうりんソースかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>●カルシウムかきたまじる</p>	<p>9 しらすのおひたし</p> <p>さけのちゃんちゃんやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりだんごじる</p>	<p>10 はくさいのごまずあえ</p> <p>おろしこんさいバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのくずじる</p>
<p>13 きりぼしだいこんとこまつなのごまあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p>	<p>14 ゆかりあえ</p> <p>どんちっちあじのまるごとやき</p> <p>ごはん</p> <p>いもにじる</p>	<p>15 おやき</p> <p>●にんじんとたまごのいためもの</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのそぼろに</p>	<p>16 キャベツのおひたし</p> <p>さわらのゆうあんやき</p> <p>ごはん</p> <p>ぐだくさんしょうがじる</p>	<p>17 さいじょうがき</p> <p>チーズサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>いのししカレー</p>
<p>20 おかかあえ</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>ごはん</p> <p>ミートボールとはくさいのスープ</p>	<p>21 ゆずかおりあえ</p> <p>さけのこうそうパンこやき</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんとわかめのみそしる</p>	<p>22 きりぼしだいこんのさつまいものオレンジ</p> <p>むぎごはん</p> <p>●ちゅうかだんのぐ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	<p>24 ひじきのいりに</p> <p>かにシウマイ</p> <p>ごはん</p> <p>かぶのみそしる</p>
<p>27 こんぶのもの</p> <p>さんまのケチャップあえ</p> <p>ごはん</p> <p>とうふのすましじる</p>	<p>28 はるさめのあえもの</p> <p>ぶただんのぐ</p> <p>ごはん</p> <p>いわしつみれじる</p>	<p>29 ハムとアーモンドのサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>●おでん</p>	<p>30 さつまいもとりんごのサラダ</p> <p>さばのソースに</p> <p>ごはん</p> <p>おからすいとんじる</p>	

～ 益田の食育の日 & 保小中連携献立 ～

14日(火)

- 牛乳・ごはん
- どんちっちあじのまるごと焼き
- ゆかりあえ
- 芋煮汁

芋煮は、益田の郷土料理のひとつです。家庭によって鶏肉や牛肉、くりなど食材はさまざまです。今回は、鶏肉や里芋やねぎなどの旬の食材をたっぷり使いました。すこしとろみがついていて、寒い季節にほかほか温まります。今回は、給食風にアレンジを加え、芋煮汁として提供します。

どんちっちって??

みなさんは、どんちっちという言葉を知っていますか。どんちっちとは、神楽の囃子を表現する幼児言葉で、それが転じて石見神楽全体を意味するようになりました。「どんちっちアジ」「どんちっちノドグロ」「どんちっちカレイ」を島根県浜田市を代表する「どんちっち三魚」として親しまれています。その中から、今回は、アジを丸ごと焼いて給食に提供します!

11月においしい海の生き物

- まさば
- さけ
- さんま
- など

「さば」は、味噌煮はもちろん、塩焼きや竜田揚げなど、美味しい食べ方がたくさんあります。

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/市のホームページ内「教育委員会美都分室」