



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



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

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！



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。

カルシウムが多い食品大集合！



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 レバーのごまケチャップ ごはん こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー 646 kcal 小 801 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 うめ、いんげん、レバー、ごま、かつお、みそ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>7 りんご ツナサラダ かぶとはくさいのチキンライス ごはん いもにじる</p> <p>エネルギー 644 kcal 小 797 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 りんご、ツナ、かぶ、はくさい、チキン 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>8 カムカム ナムル しろみぎかなのゆうりんソースかけ ごはん ●カルシウムかきたまじる</p> <p>エネルギー 586 kcal 小 720 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 ナムル、しろみぎ、ゆうりん 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>9 しらすのおひたし さけのちゃんちゃんやき ごはん とりだんごじる</p> <p>エネルギー 642 kcal 小 792 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 しらす、さけ、ちゃんちゃん 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>10 はくさいのごまあえ おろしこんさいバーグ ごはん とうふのくずじる</p> <p>エネルギー 632 kcal 小 778 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 はくさい、ごま、あえ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>
<p>13 きりぼしだいこんとこまつなのごまあえ とりのからあげ ごはん ほうれんそうのすましじる</p> <p>エネルギー 647 kcal 小 781 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 きりぼし、だいこん、こまつな、ごま 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>14 ゆかりあえ どんちっちあじのまるごとやき ごはん いもにじる</p> <p>エネルギー 611 kcal 小 747 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 ゆかり、あじ、まるごと 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>15 おやき たまごのいためもの ごはん とうふのそぼろに</p> <p>エネルギー 682 kcal 小 838 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 おやき、たまご、いためもの 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>16 キャベツのおひたし さわらのゆうあんやき ごはん ぐだくさんしょうがじる</p> <p>エネルギー 598 kcal 小 732 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 キャベツ、さわら、ゆうあん 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>17 さいじょうがきチーズサラダ ごはん いのししカレー</p> <p>エネルギー 706 kcal 小 863 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 さいじょうがき、チーズ、サラダ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>
<p>20 おかかあえ マカロニグラタン ごはん ミートボールとはくさいのスープ</p> <p>エネルギー 641 kcal 小 793 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 おかか、マカロニ、グラタン 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>21 ゆずかおりあえ さけのこうそうパンこやき ごはん だいこんとわかめのみそしる</p> <p>エネルギー 611 kcal 小 747 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 ゆず、かおり、さけ、パンこやき 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>22 きりぼしだいこんのさつまいものオレンジ汁 ごまマヨあえ ごはん ●ちゅうかどんのぐ</p> <p>エネルギー 682 kcal 小 845 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 きりぼし、だいこん、さつまいも、オレンジ汁 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>23 勤労感謝の日 ごはん かぶのみそしる</p> <p>エネルギー 646 kcal 小 797 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 勤労感謝の日 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>24 ひじきのいりにかにシウマイ ごはん かぶのみそしる</p> <p>エネルギー 646 kcal 小 797 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 ひじき、かにシウマイ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>
<p>27 こんぶのにも さんまのケチャップあえ ごはん とうふのすましじる</p> <p>エネルギー 685 kcal 小 843 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 こんぶ、さんま、ケチャップ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>28 はるさめのあえもの ぶたどんのぐ ごはん いわしつみれじる</p> <p>エネルギー 651 kcal 小 804 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 はるさめ、あえもの、ぶたどんのぐ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>29 ハムとアーモンドのサラダ ごまちししゃも(2尾) ごはん ●おでん</p> <p>エネルギー 640 kcal 小 777 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 ハム、アーモンド、サラダ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	<p>30 さつまいもとりんごのサラダ さばのソースに ごはん おからすいとんじる</p> <p>エネルギー 721 kcal 小 907 kcal 中</p> <p>赤 ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、みそ 緑 さつまいも、りんご、サラダ 黄 こめ、あぶら、ごま、みそ</p>	

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/
市のホームページ所載で探す「教育委員会美都分室」

～ 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るので、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。