



益田の食育
キャラクター
まるびー

平成30年

4がつこんだて

益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



●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

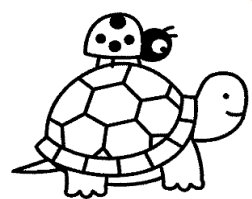
水曜日

木曜日

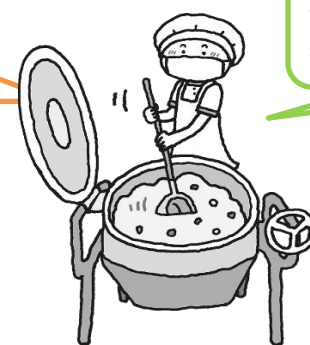
金曜日

今月の給食のテーマ

「給食について知り、マナーを守って美味しく食べよう」



ご入学、ご進級おめでとうございます。
学校給食は、子どもたちの成長を考えてエネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地域の食材を取り入れて作っています。また、安全安心な給食を提供できるように細心の注意を払っています。今年も1年間よろしくお祈りします。



おいしくなりますように♡
おいしくなりますように♡

学校給食の目標

学校給食は、給食を通して知り、身に付けてほしい目標があります。給食を食べながら、目標を学び、実践し、味わい感じてほしいと思っています。

- ①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- ⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

～入学お祝い献立&保小中連携献立～

益田市では保育所から中学校まで一貫した食育を進めています。その一つに保育所と学校給食の栄養士が毎回ねらいを決めて、それに合わせた給食の献立を考える、保小中連携献立があります。

19日(木)

- ・牛乳
- ・あじの香味フライ
- ・納豆和え
- ・豚汁

20日(木)

- ・牛乳
- ・ポークカレー(ごはん)
- ・春色サラダ
- ・お祝いいちごゼリー

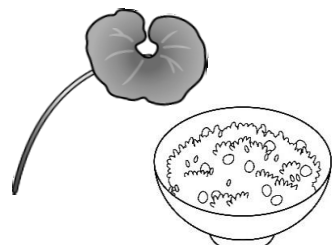
今月の連携献立は、19日「納豆和え」と、20日「春色サラダ」です。今回は、入学した1年生が、早く学校に慣れて、しっかり給食を食べようというテーマにしています。この献立は、保育所の先生方の、みなさんが学校で元気に過ごせますように...という願いも込められています。しっかり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

～益田の食育の日～

益田の食育の日とは、食育の日である毎月19日の前後に、特に地元の食材を使ったメニューを提供する日です。

24日(火)

- ・牛乳
- ・ふきごはん
- ・さばの塩焼き
- ・きやべつの甘酢和え
- ・とりつくね汁



今月は、地元でとれた「ふき」を使ったふきごはんです。ふきは、山菜のひとつです。山菜は、文字通り山などに自然に生えているもので、野菜は畑などで栽培されているものです。地域によって違いがありますが、雪が溶けた後、3月から5月ごろまでが収穫時期で、ほんのり苦味があり、春を味わうことができる食材です。

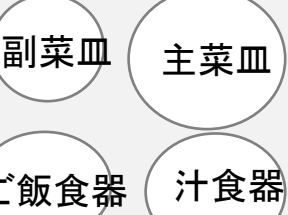
<p>9</p> <p>チャプチェ</p> <p>あじのしょうが じょうゆに</p> <p>ごはん</p> <p>ほうれんそうの すましじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 610 kcal 中 732 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの にゅうせいひん</p> <p>赤 しょうが たまねぎ エリンギ にんじん たけのこ ビーマン にんにく ほうれんそう はくさいキムチ しめじ だいこん</p> <p>緑 あぶら さとう ごまあぶら マロニー</p> <p>黄 こめ あぶら とりこく ヨーグルト かつおぶし あぶらあげ みそ</p>	<p>10</p> <p>キャベツの うめあえ</p> <p>ごはん</p> <p>タンダー チキン</p> <p>だんごじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 631 kcal 中 780 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの まめるい</p> <p>赤 きゅうりゅう しょうが たまねぎ エリンギ にんじん かつおぶし あぶらあげ みそ</p> <p>緑 にんにく しめじ キヤベツ にんじん うめぼし たまねぎ ねぎ</p> <p>黄 こめ しらたまこ はくりき</p>	<p>11</p> <p>しゃきしゃき サラダ</p> <p>フライ ビーンズ</p> <p>むぎごはん</p> <p>まっぽうさい</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 713 kcal 中 885 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p> <p>赤 きゅうりゅう だいず きなこ ぶたにく えび いちか</p> <p>緑 れんこん えだまめ コーン しょうが たまねぎ にんじん キヤベツ ヤングコーン チンゲンサイ</p> <p>黄 こめ ごまあぶら おおむぎ さとう ごま あぶら かたくりこ ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>12</p> <p>きのこと わかめの サラダ</p> <p>にごみ ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>おまめの ポターージュ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 692 kcal 中 876 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく とりこく だいず スキムミルク わかめ</p> <p>緑 しめじ えのきたけ キヤベツ にんじん いんげんまめ えだまめ しろはなまめ たまねぎ</p> <p>黄 こめ バター さとう あぶら じゃがいも こめこ</p>	<p>13</p> <p>しらすの おひたし</p> <p>ごはんと わかめ</p> <p>こうやどろふの あげに</p> <p>どうふと たまねぎの みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 620 kcal 中 765 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの きのこるい</p> <p>赤 きゅうりゅう わかめ とりこく だいず キヤベツ えのきたけ こまつな とうふ みそ</p> <p>緑 たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ キヤベツ えのきたけ さとう</p> <p>黄 こめ かたくりこ あぶら さとう</p>
<p>16</p> <p>きやべつのごま マヨあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>あつあげの みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 749 kcal 中 929 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく かにかま みそ なまあげ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが キヤベツ しめじ ねぎ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>17</p> <p>なのはなの おひたし</p> <p>ごはん</p> <p>さけフライ</p> <p>たけのこの みそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 615 kcal 中 752 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの しゅじつるい</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく かにかま みそ なまあげ</p> <p>緑 たまねぎ にんじん しょうが キヤベツ しめじ ねぎ</p> <p>黄 こめ あぶら さとう パンこ</p>	<p>18</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ミートボールの ゲチャップいため</p> <p>●ふわふわスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 666 kcal 中 827 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく わかめ あかすきのり あかすきか くきわかめ たまご ウィナー コルガ チーズ</p> <p>緑 たまねぎ しめじ きぬさや キヤベツ にんじん コーン こまつな</p> <p>黄 こめ おおむぎ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら</p>	<p>19</p> <p>なつとうあえ</p> <p>ごはん</p> <p>あじのこうみ フライ</p> <p>ぶたじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 675 kcal 中 824 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの きのこるい</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく なつとう みそ とうふ ぶたにく のり</p> <p>緑 こまつな キヤベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ</p> <p>黄 こめ あぶら パンこ ごま</p>	<p>20</p> <p>おいおい いちごゼリー</p> <p>ごはん</p> <p>はるいろの サラダ</p> <p>ポークカレー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 687 kcal 中 836 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの にゅうせいひん</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく かつおぶし</p> <p>緑 キヤベツ プロコロー にんじん コーン たまねぎ エリンギ</p> <p>黄 こめ あぶら さとう イチゴゼリー じゃがいも</p>
<p>23</p> <p>アスパラ ポテトサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ピタバ (中のみ)</p> <p>ミンチカツ</p> <p>スパゲティ ミートソース</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 621 kcal 中 910 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの まめるい</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく とりこく チーズ ウィナー</p> <p>緑 アスパラガス にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマトかん エリンギ パセリ</p> <p>黄 パン(中のみ) あぶら じゃがいも スパゲティ ミートソース</p>	<p>24</p> <p>キャベツの あまずあえ</p> <p>ふきごはん</p> <p>～益田の食育の日～</p> <p>さばのしおやき</p> <p>とりつくねじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 632 kcal 中 774 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いもるい</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく かつおぶし</p> <p>緑 ふき たまねぎ キヤベツ だいこん にんじん えのきたけ こまつな</p> <p>黄 こめ さとう</p>	<p>25</p> <p>きよみ オレンジ</p> <p>むぎごはん</p> <p>●パンサンスー</p> <p>マーボードウフ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 662 kcal 中 811 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの にゅうせいひん</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく まぐろかん たまご ぶたにく とうふ だいず みそ</p> <p>緑 こまつな にんじん たまねぎ キヤベツ しょうが にんにく にんにくのは ほししいたけ きよみオレンジ</p> <p>黄 こめ あぶら おおむぎ はるさめ さとう ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>26</p> <p>たけのこの とさに</p> <p>ごはん</p> <p>しろみざかなの パンこやき</p> <p>きやべつ のみそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 594 kcal 中 729 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろのこいやさい</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく かつおぶし</p> <p>緑 パセリ たけのこ にんじん キヤベツ</p> <p>黄 こめ パンこ オリーブオイル バター さとう じゃがいも</p>	<p>27</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたにくと きくらげの みそいため</p> <p>わかめの すましじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 小 604 kcal 中 740 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p> <p>赤 きゅうりゅう ぶたにく かつおぶし</p> <p>緑 きくらげ たまねぎ チンゲンサイ にんじん エリンギ キヤベツ もやし ほうれんそう しろ えのきたけ えだまめ</p> <p>黄 こめ あぶら</p>

学校給食の紹介

食器の置き場所を紹介します。

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ない煮物、果物を盛りつけます。量が少ない肉、魚料理を盛りつけることもあります。

①食器の名前と盛りつける料理

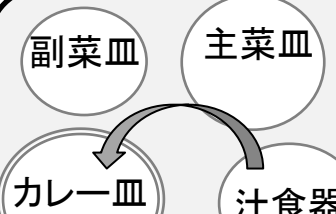


主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛りつけます。量が多いサラダを盛りつけることもあります。

ごはんは週5日。時々パンや麺もあります。

毎日、はしとトレイがつきます。献立によって、スプーンもつく日があります。

②カレーの日の献立



汁食器にカレーを盛りつけます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレー皿にご飯を盛りつけます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つかえます。

気をつけたい給食マナー

①グー・パタッ・ピンで食べよう

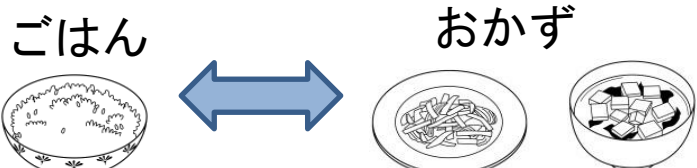
背中ピンと伸ばしています。



机とおなかには握りこぶし(グーの手)1個分はなします。

両足は、パタッと地面にくっつけます。

②ごはんとおかずを交互にたべよう



ごはんとおかずを交互に食べると、料理のおいしさをよく感じることができたり、味の変化で脳が刺激されて、脳の動きがよくなったりします！

給食に毎日でも「牛乳」残さず飲もう！

給食は、栄養バランスを考えて組み合わせています。特に、普段の私たちの食事では、カルシウムが不足しています。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」です。1日に必要な量のカルシウムをとるためには、給食で1本飲み、家でもさらに1本(200cc)飲むことが必要です。

牛乳が苦手な人は、ほかの乳製品や小魚などで補おう！



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属で探す「教育委員会美都分室」