



益田の食育
キャラクター
まろピー

平成30年

5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とのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつちや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 「バランスのよい食事をしよう」

バランスのよい食事とは、ごはんなどの主食、お肉やお魚などのおかずの主菜、和え物などの副菜、みそ汁などの汁物がそろった食事を言います。毎日食べている給食は、主食、主菜、副菜、汁物がそろっており、今、皆さんに必要な栄養素を取るための見本となります。
家でも、給食を参考に朝食、夕食でも同じように主食、主菜、副菜、汁物を食べ、同じくらいの量を食べられるようにしましょう。



3つの仲間の食べものもバランスよく食べよう

黄のグループ

ごはん
めん
さとう

パン
あぶら
じゃがいも
など

赤のグループ

にく
たまご
かいそう

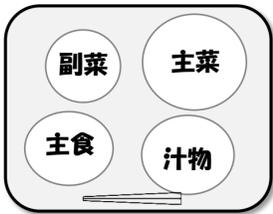
さかな
だいず
など

緑のグループ

やさい
きのこ
くだもの

など

お皿を置いて主食、主菜、副菜、汁物がそろっているか見てみよう。



1

バナナ
ひじきのマリネ
ごはん
ミートボールのトマトに

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	692 kcal	きのこと	
中	866 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう ひじき ハム とりにく ぶたにく	キャベツ ブロッコリー たまねぎ にんじん トマト バナナ	こめ さとう あぶら じゃがいも	

2

キャベツのきのこあえ
あじのおちやてん
むぎごはん
わかめのみそ汁

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	613 kcal	くだもの	
中	766 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ みそ	おちやのこな キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも	

憲法記念日



みどりの日



7

レモンドレッシング
サラダ
しろみずかなの
カレー
ムニエル
ごはん
あおなと
コーンのスープ

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	568 kcal	だいずせいひん	
中	694 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう ホキ ささみ	きゅうり にんじん キャベツ レモン コーン チンゲンサイ	たまねぎ こめ オリーブオイル あぶら かまぼこ アーモンド さとう	

8

ようふう
おから
ごはん
こもちししゃもの
いそべあげ
カルシウム
たっぷり汁

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	702 kcal	いもるい	
中	838 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく おから かまぼこ チーズ わかめ とうふ えび	こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ	こめ あぶら さとう	

9

スパゲティ
サラダ
かつおフライ
むぎごはん
かきたまじる

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	629 kcal	いろのこいやさい	
中	770 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう カツオ ハム かまぼこ たまご	キャベツ コーン きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ	こめ おおむぎ スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ かたくりこ あぶら	

10

おひたし
とりのてりやき
かしわもち
たけのこ
ごはん
とうふのみそ汁

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	788 kcal	さかなりょうり	
中	901 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう かしわもち さとう	たけのこ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう ごまあぶら キャベツ たまねぎ	こめ さとう かしわもち ごまあぶら	

11

あおりんご
ゼリー
きりぼしだいごんの
サラダ
ごはん
ハヤシライス

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	690 kcal	にゅうせいひん	
中	856 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう かまぼこ さとう	きりぼしだいごん にんじん えりんぎ こまつな グリーンピース とうもろこし にんにく ナタデココ たまねぎ トマト	こめ さとう ごま あぶら ゼリーのもと	

14

こんぶのいりに
チキン
メンチカツ
ごはん
さわにわん

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	684 kcal	まめるい	
中	834 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう とりにく こんぶ まぐろかん さつまいも ぶたにく	にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう たけのこ	こめ あぶら マヨネーズ さとう	

15

なつとう
サラダ
ごはん
さわら
ゆうあんやき
よもぎだんご
のみそ汁

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	669 kcal	いもるい	
中	825 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう ごし ハム なつとう みそ かまぼこ	ほうれんそう キャベツ ゆず ノンエッグマヨネーズ こむぎこ しらたまご	こめ あぶら さとう	

16

みしょうかん
キャベツの
すのもの
むぎごはん
こうやとうふの
たまごとじ

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	632 kcal	にゅうせいひん	
中	772 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ みしょうかん	こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ	

17

ひじきと
だいずの
いりに
とりにくの
なんばんづけ
ごはん
わかたけじる

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	658 kcal	くだもの	
中	831 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず さつまいも わかめ	たまねぎ きゅうり さやいんげん にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	

18

フレンチサラダ
マカロニ
グラタン
ごはん
じゃがいもの
やさいスープ

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	675 kcal	さかなりょうり	
中	833 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ウインナー	たまねぎ グリーンピース きゅうり わかめ にんじん コーン エリンギ パセリ	こめ じゃがいも マカロニ バター こめ さとう あぶら	

21 ~益田の食育の日~

きりぼしだいごんの
ちゅうかいのため
あじの
おかかこ
ごはん
なめこじる

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	623 kcal	いろのこいやさい	
中	752 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう あじ かつおぶし ペーコン とうふ みそ	ほししいたけ きりぼしだいごん にんじん なめこ こまつな あつあげ かまぼこ キャベツ たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう	

22 ~保小中連携献立~

もずくあえ
まめごはん
とりにくの
ゆりん
ソースかけ
きのこの
すまし汁

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	653 kcal	さかなりょうり	
中	794 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう もずく あつあげ かまぼこ わかめ	グリーンピース にんじん きゅうり もやし オクラ ねぎ エリンギ ぶなしめじ	こめ かたくりこ あぶら さとう	

23

あげいり
おひたし
むぎごはん
ごもくたまごやき
ひよこまめ
チャウダー

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	695 kcal	さかなりょうり	
中	863 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいず わかめ みそ	にんじん ほししいたけ キノコ にんにく エリンギ こまつな たまねぎ	こめ おおむぎ さとう こめこ	

24

しゃきつと
ポテサラ
ごはん
ぎゅうにくの
しぐれに
きゃべつと
あつあげの
みそ汁

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	676 kcal	くだもの	
中	838 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう あぶら さとう わかめ みそ	たまねぎ ぎゅうにく さやいんげん しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	こめ あぶら さとう じゃがいも	

25

わかめの
すのもの
ごはん
かつおの
ケチャップあえ
オニオン
スープ

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	644 kcal	にゅうせいひん	
中	794 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう かつお ペーコン	たまねぎ グリーンピース きゅうり わかめ にんじん こまつな	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	

28

キャベツの
ツナマヨあえ
うのはな
コロッケ
食パン
カレースープ

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	613 kcal	さかなりょうり	
中	766 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう あじ まぐろかん とりにく スキムミルク おから	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ ごぼう	しよパン ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら	

29

おかかあえ
ごはん
わさび
ごはん
さけの
オレンジやき
たまねぎと
とうふのみそ汁

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	584 kcal	いもるい	
中	722 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ あぶら みそ	わさび にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	こめ ノンエッグマヨネーズ	

30

きゅうりの
ごまずあえ
ごはん
こもち
ししゃも
(2尾)
おやこどんのぐ

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	616 kcal	きのこと	
中	776 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう ししゃも たまご とりにく	もやし きゅうり にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ ごま さとう かたくりこ あぶら	

31

かいそう
サラダ
ごはん
とりにくと
こうやとうふの
チリソース
ちゅうか
スープ

牛乳

エネルギー		かていでおきないたいもの	
小	729 kcal	いろのこいやさい	
中	906 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう とりにく わかめ かたくりこ あぶら さとう	グリーンピース たまねぎ にんにく キャベツ しょうが もやし ねぎ チンゲンサイ きゅうり にんじん	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	

5月5日は「端午の節句」

端午の節句には「ちまき」や「かしわもち」を食べます。「ちまき」には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べる事で病気にならないようにという意味がこめられています。また「かしわもち」には、かしわの木は新芽がでるまで古い葉が落ちない事から子孫代々栄えるようにといった願いがこめられています。

どちらも、子どもが健やかに成長してほしいと昔から食べられてきた食べ物です。



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→所属で探す→「教育委員会美都分室」

~益田の食育の日~

- 21日(月)
- 牛乳
 - ごはん
 - 鰯のおかか煮
 - 切干大根の中華炒め
 - なめこ汁

切干大根は益田で作られたものです。切干大根には生の大き根に比べてたくさんの栄養素が含まれています。

~保小中連携献立~

- 22日(火)
- 牛乳
 - 豆ごはん
 - 鶏肉の油淋ソースかけ
 - もずくあえ
 - きのこのすまし汁

豆ごはんが連携メニューです。今が旬のグリーンピースを使っています。旬のグリーンピースはプチンとはじける歯ざわりがします。よく感じてみてください。

~骨太給食~

- 8日(火)
- 牛乳
 - ごはん
 - 子持ちししゃもの磯辺揚げ
 - 洋風たまご
 - カルシウムたっぷり汁

骨や歯を強くするためのカルシウムをたくさん含んだ食べものをたくさん使っています。しっかり食べましょう。

カルシウムを多く含む食べもの



カルシウムが 多い食品 大集合!



5月においしい海の生き物

・カレー
・のどぐろ
・キス
・カツオ

カレーは、煮ても揚げても美味しく食べられます。良質のたんぱく質を豊富に含み、低脂肪で、低カロリー、ビタミンAやEを多く含みます。