



益田の食育キャラクター まろピー

平成30年

# 8.9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



●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
<b>今月の給食のテーマ</b> <b>「暑さに負けない食事をしよう」</b>		<b>しっかりと朝ごはん</b> のために... <b>あと10分早く起きてみよう!</b> ★時間がなくて食べられない人 ★食べていても朝食を食べていない人 こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう! たかが10分されど10分。この10分の違いが私たちの朝ごはん生活をかえることの第一歩になるよ。	<b>～益田の食育の日～</b> 9月19日 <b>★なす入り麻婆豆腐</b> 地元で採れた秋なすを使っています。夏のなすに比べて皮が薄く実が引き締まっているのが特徴です。	<b>～保小中連携献立～</b> 9月6日 <b>★カラフルじゃこピーマン</b> ピーマンにはビタミンCが多く含まれています。疲労回復や肌荒れに効果があります。

<b>8/27</b> きゅうりのあえもの シュウマイ ごはん とうふのちゅうかに エネルギー 736 kcal (小), 885 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: しょうが, キヤベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ 黄: こめ, しゅうまいのかわ, さとう, ごまあぶら, かたくり, ねぎ, たけのこ, きくらげ, あぶら	<b>28</b> フルーツあえ りっちゃんのげんきサラダ ごはん なつやさいカレー エネルギー 711 kcal (小), 877 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: エリンギ, みかん, かぼちゃ, バイン, たまねぎ, もも, パナナ 黄: こめ, あぶら, さとう	<b>29</b> ●キャベツともやしのあえもの あじのしょうがじょうゆに むぎごはん なすのみそしる エネルギー 603 kcal (小), 723 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: しょうが, キヤベツ, こまつな, にんじん, もやし, ねぎ, たまねぎ 黄: こめ, おおむぎ, さとう	<b>30</b> プレンチポテトサラダ しろみぎかなのピザやき ごはん トマトとオクラのスープ エネルギー 621 kcal (小), 765 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: たまねぎ, ピーマン, パセリ, にんじん, きゅうり, オクラ, トマト, エリンギ 黄: こめ, じゃがいも, さとう, あぶら, ワンタンのかわ	<b>31</b> そうめんうりのすのもの とりのからあげ ごはん えのきのみそしる エネルギー 654 kcal (小), 799 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: そうめん, うり, にんじん, きゅうり, えのきたけ, たまねぎ, ねぎ 黄: こめ, ごまあぶら, かたくり, あぶら, さとう, ごま
---	--	--	--	---

<b>9/3</b> アーモンドあえ ニギスマッチャフライ (小1個、中2個) ごはん ひやしうどん エネルギー 630 kcal (小), 813 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: ねぎ, コーン 黄: こめ, うどん, しょうが, にんじん, にんにく, こぼろ, ねぎ, こんにやく, キヤベツ, こまつな, とうふ, みそ	<b>4</b> さんしょくあえ スタミナなつとう ごはん ぐだくさんじる エネルギー 659 kcal (小), 813 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: しょうが, にんじん, にんにく, こぼろ, ねぎ, こんにやく, キヤベツ, こまつな, とうふ, みそ 黄: こめ, ごまあぶら, さとう, あぶら, さつまいも	<b>5</b> ねばねばやさいのおかかあえ ミンチカツ むぎごはん ●たまごじる エネルギー 681 kcal (小), 831 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, にんじん, もろへイヤ, モロヘイヤ, おおむぎ, パン, あぶら 黄: こめ, おおむぎ, さとう	<b>6</b> ~保小中連携献立~ カラフルじゃこピーマン さばのソースに なめし とうがんスープ エネルギー 667 kcal (小), 782 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: だいこん, たまねぎ, しょうが, えのきたけ, ピーマン, とうがん, もやし, こまつな, こんにやく, にんじん 黄: こめ, さとう, ごまあぶら, あぶら	<b>7</b> ゆかりあえ ぶたにくのしょうがやき ごはん はんぺんのすましじる エネルギー 614 kcal (小), 757 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: たまねぎ, にんじん, にんにく, えのきたけ, しょうが, ねぎ, キヤベツ, しそ, きゅうり, コーン 黄: こめ, さとう, あぶら
--	---	--	--	--

<b>10</b> こんにやくサラダ なすのみそしる ごはん やさいスープ エネルギー 627 kcal (小), 769 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: なす, キヤベツ, しいたけ, たまねぎ, エリンギ, きゅうり, ねぎ, もやし, にんじん, こんにやく, かんてん 黄: こめ, じゃがいも, あぶら, さとう, ごまあぶら	<b>11</b> さつまいもサラダ さけのムニエル ごはん チンゲンサイのスープ エネルギー 677 kcal (小), 838 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, にんじん, キヤベツ, チンゲンサイ, たまねぎ, にんじん 黄: こめ, おおむぎ, パター, さつまいも, あぶら	<b>12</b> あまずあえ ●3しよく そぼろどんのぐ むぎごはん いかだんごのすましじる エネルギー 647 kcal (小), 769 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: しょうが, たまねぎ, にんじん, ねぎ, グリーンピース, キヤベツ, きゅうり, もやし 黄: こめ, おおむぎ, あぶら, さとう	<b>13</b> おひたし とびうおのかばやき ごはん かぼちゃのみそしる エネルギー 608 kcal (小), 748 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, こまつな, にんじん, ねぎ, しょうが, かいふく, あぶら, みそ 黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, かぼちゃ	<b>14</b> なし すぶた ごはん ビーフンスープ エネルギー 674 kcal (小), 833 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: たまねぎ, にんじん, れんこん, にんじん, ビーマン, ほししいたけ, こまつな, なし 黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, ビーフン
--	---	--	--	---

## 敬老の日

<b>18</b> こんぶのいりに さごしのうめマヨやき ごはん じゃがいものみそしる エネルギー 637 kcal (小), 785 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: にんじん, きゅうり, キヤベツ, キヤベツ, キヤベツ, キヤベツ, たまねぎ, エリンギ, たまねぎ, にんじん 黄: こめ, さとう, じゃがいも, あぶら	<b>19</b> ~益田の食育の日~ ●バンサンスー なすいり マーボードウフ むぎごはん やさいいりにくだんごのスープ エネルギー 677 kcal (小), 837 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: にんじん, きゅうり, たまねぎ, キヤベツ, なす, キヤベツ, ねぎ, エリンギ, にんにく, チンゲンサイ, しょうが, れんこん 黄: こめ, おおむぎ, あぶら, さとう	<b>20</b> レモンドレッシングサラダ えびカツ しょくパン ポークビーンズ エネルギー 623 kcal (小), 811 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, こまつな, にんじん, ねぎ, しょうが, かいふく, あぶら, みそ 黄: こめ, かたくり, あぶら, さとう, オリーブオイル, じゃがいも	<b>21</b> きりばし だいこんの ごまマヨあえ くりごはん あかうおのさいきょうやき さつまじる エネルギー 639 kcal (小), 786 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: きりばし, だいこん, キヤベツ, ほうれんそう, にんじん, コーン, ねぎ, こぼろ, こんにやく 黄: こめ, くり, ごま, さつまいも
---	--	---	--

## 振替休日

<b>25</b> あげいり おつきみデザート おひたし さんまのしおやき おつきみだんご ごはん エネルギー 731 kcal (小), 892 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, ほうれんそう, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, ねぎ, スキムミルク 黄: こめ, さとう, かたくり, おつきみだんご, こむぎ, さつまいも	<b>26</b> ●マカロニサラダ とうふハンバーグ ネギソース むぎごはん えだまめとコーンのスープ エネルギー 721 kcal (小), 886 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, こまつな, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, コーン, もやし, ねぎ 黄: こめ, おおむぎ, かたくり, マカロニ, あぶら, パン	<b>27</b> ひじきサラダ とりさきみのレモンあげ ごはん キャベツのミルクスープ エネルギー 667 kcal (小), 822 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, ブロッコリー, にんじん, コーン, たまねぎ, レモン 黄: こめ, こむぎ, かたくり, さとう, パター	<b>28</b> シャキッとツナあえ ちくぜんに ごはん ばるさめのすましじる エネルギー 572 kcal (小), 700 kcal (中) 赤: きゅうり, ぶたにく, おから, ハム, とうふ 緑: キヤベツ, きりばし, にんじん, キヤベツ, たけのこ, ぶなしめじ, れんこん, もやし, ほししいたけ, こんにやく, こまつな 黄: こめ, さとう, あぶら, さつま
--	---	--	---

## お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ  
て、昔から月を見る風習がありま  
した。この日はすすきや月見だん  
ご、さといもなどを供えます。ま  
た旧暦の9月13日を十三夜と  
いっておなじようにお供えもの  
をして、月をながめます。

## 秋刀魚(さんま)

あぶらがのっておいしいよ!

この季節、旬の魚といえはさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが大量に水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるIPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。

Q. 魚への漢字 何と読むの?

① 鯖 ② 鰯 ③ 鮭 ④ 鱈 ⑤ 鰹

8・9月においしい海と川の生き物

- イサキ
- マアジ
- イカ
- モズク
- アユ

イサキは、白身魚で身が柔らかく、脂ののっているのが特徴です。焼き魚、煮魚、刺身などさまざまな料理でおいしく食べられます。

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、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」