



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)・・・な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
<p>給食に使われている益田の食べものを知って味わおう</p> <p>実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？給食では美都や益田で作られた食材を多く取り入れています。たまねぎやにんじんをはじめとした野菜や、豆腐やみそなどの加工したものなど、地元の物を使うようにしています。美都や益田でできたものであるので安心安全で新鮮なものです。また、美都はゆずで有名ですね。給食ではゆずを使ったメニューをよく出します。地域の特産物の味を知ってもらうとともに、ふるさとの味として覚えてもらいたいと思っています。給食に使われている美都や益田の食べ物について知っておいしく食べるとともに、作ってくれる人に感謝して食べてください！</p>				
<p>1</p> <p>チキンサラダ ママーボーン ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>ゆずっこゼリー ぶたにくとあつあげのオイスターいため ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>4</p> <p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 624 kcal 中 771 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく だいにく こんにゃく みそ とりにく</p>	<p>5</p> <p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 657 kcal 中 796 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが ぶたにく たまねぎ あつあげ アロエ こんにゃく にんじん ゆず さつまな こんにゃく だいにく ほししいたけ ゼリーのもと ごぼう</p>
<p>5</p> <p>ツナサラダ とりのからあげ ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>6</p> <p>ひじきサラダ さわらのてりやき ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ むぎごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>おかかあえ さんまのみぞれに ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>イタリアンサラダ さけグラタン ごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 717 kcal 中 890 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが とりにく キヤベツ まぐろかん きゅうり ちりめん にんじん だいにく たまねぎ チキンウインナー コーン こまつな</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 622 kcal 中 755 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ さわら こまつな ひじき にんじん とうふ なめこ かまぼこ ねぎ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 620 kcal 中 765 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんにく とりにく キヤベツ みそ ●たまご こんにゃく はくさい にんじん もやし きりぼしだいこん</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 631 kcal 中 773 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ さんま にんじん かつおぶし だいにく みそ ほうれんそう たまねぎ ねぎ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 607 kcal 中 746 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ さけ にんじん えだまめ キヤベツ チーズ だいにく チキンハム コーン えのきたけ</p>
<p>12</p> <p>おやき かぶのあまずあえ ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>キャベツの ごまあえ さけの ゆあんやき ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>いろどりサラダ むぎごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>さいじょうがき かいそうサラダ ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>16</p> <p>さつまいものオレンジに しょうがごはん しろみさかなのゆずソースかけ ごぼう とうふとわかめのみそ</p> <p>牛乳</p>
<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 717 kcal 中 849 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ とうふ にんじん とりにく ほししいたけ ちくわ こまつな あずき しょうが キャベツ かぶ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 569 kcal 中 696 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう キヤベツ さけ にんじん あぶらあげ だいにく とうふ ぶたにく みそ こんにゃく</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 682 kcal 中 843 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんにく とりにく ビーマン ポークウインナー ●たまご えび</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 664 kcal 中 818 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にんにく とりにく いのしし わかめ たまねぎ こんぶ にんじん あかすぎのり キヤベツ あかとさか さいじょうがき</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 689 kcal 中 840 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが とりにく パセリ ホク たまねぎ とうふ だいにく あぶらあげ にんじん わかめ ぶなしめじ みそ ゆず</p>
<p>19</p> <p>こんにゃくサラダ あじのしおやき ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>いそかあえ さといもコロッケ ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>21</p> <p>バンサヌー やきぎょうざ むぎごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>22</p> <p>きのこと わかめのサラダ ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>23</p> <p>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p>
<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 583 kcal 中 694 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう こまつな あじ ほししいたけ わかめ ねぎ かんでん にんじん まぐろかん こんにゃく とうふ にんじん あぶらあげ ほうろ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 564 kcal 中 691 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう こまつな おから にんじん みそ ほししいたけ ぶたにく しょうが ねぎ だいにく</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 589 kcal 中 709 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ぎゅうり とりにく にんじん ●たまご まぐろかん えび</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 624 kcal 中 751 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ぶなしめじ とりにく カレイ わかめ えのきたけ ぶたにく キヤベツ あつあげ にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが</p>	<p>きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日</p>
<p>26</p> <p>さいじょうがきのなます さばのしょうがやき ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>27</p> <p>さつまいものサラダ ぶたどんのぐ ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>28</p> <p>だいにくサラダ りんご むぎごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>29</p> <p>ひじきと だいずのいりに ごはん</p> <p>牛乳</p>	<p>30</p> <p>はくさいのあまずあえ げんきハンバーグ ごはん</p> <p>牛乳</p>
<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 546 kcal 中 669 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう かき さば しょうが とりにく だいにく あつあげ にんじん みそ にんじん えのきたけ ねぎ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 646 kcal 中 797 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ ぶたにく にんじん とりにく ねぎ ごぼう たけのこ りんご ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー マロニー ほししいたけ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 622 kcal 中 760 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう だいにく とりにく りんご ●たまご キヤベツ わかめ グリンピース まぐろかん かぶ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 667 kcal 中 818 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう コーン とりにく ほうろ ひじき にんじん だいず さつまな さつまあげ だいにく さけ えのきたけ ねぎ</p>	<p>エネギー かていでおきないたいもの</p> <p>小 618 kcal 中 764 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく はくさい ぶたにく だいにく とうふ にんじん ひじき しめじ チーズ ねぎ ちりめん</p>

食事のあいさつ
「いただきます」
「ごちそうさま」

保小中連携献立
差煮汁
旬のさといもをはじめこんにゃくやごぼうをいれました。

益田の食育の日
キャベツのごま和え
益田や美都で作られるキャベツをたくさん使っています。

和食の日献立
11月26日
和食では、だしをうまく使ってうまみを出しています。鶏ごぼう汁は煮干しだしを使っています。

11月においしい海の生き物

- ・はまち
- ・さば
- ・さけ
- ・さんま
- ・さわら
- ・ハトウ



ハマチは、成長するにつれて名前が変わり、最終的にはツリになります。脂ののった時期ほど栄養価も高いです。焼き物、煮物、刺身などあらゆる料理でおいしくいただけます。

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。

食べ物を食べるということは、動物や食物の命をいただくことにもつながります。その食べ物をいただくことや、料理してくれた人に感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをわすれないようにしましょう。



歯を大切にしていますか？

こんな食生活はむし歯の原因になってしまいます！



- ・甘い菓子や飲み物のだらだら食べ
- ・歯みがきはめんどうだからしない
- ・あまりかまなくても食べられるやわらかい食べ物が好き

