



赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
 緑(みどり)・・・からだのちよよ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 ごはん</p> <p>エネルギー 624 kcal かていでおきないたいもの さかなりより</p>	<p>2</p> <p>ゆずっこゼリー ごはん</p> <p>エネルギー 657 kcal かていでおきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー 620 kcal かていでおきないたいもの さかなりより</p>	<p>4</p> <p>おかかあえ ごはん</p> <p>エネルギー 631 kcal かていでおきないたいもの しゅじつうい</p>	<p>5</p> <p>ゆずっこゼリー ごはん</p> <p>エネルギー 657 kcal かていでおきないたいもの いろのこいやさい</p>
<p>6</p> <p>ツナサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 717 kcal かていでおきないたいもの きのころい</p>	<p>7</p> <p>ひじきサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 622 kcal かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>8</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 620 kcal かていでおきないたいもの さかなりより</p>	<p>9</p> <p>おおかあえ ごはん</p> <p>エネルギー 631 kcal かていでおきないたいもの しゅじつうい</p>	<p>10</p> <p>イタリアンサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 607 kcal かていでおきないたいもの くだもの</p>
<p>11</p> <p>おやき ごはん</p> <p>エネルギー 717 kcal かていでおきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>12</p> <p>かぶのあまずあえ ごはん</p> <p>エネルギー 569 kcal かていでおきないたいもの いもろい</p>	<p>13</p> <p>いろいろサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 682 kcal かていでおきないたいもの さかなりより</p>	<p>14</p> <p>さいじょうがき ごはん</p> <p>エネルギー 664 kcal かていでおきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>15</p> <p>さつまいものオレンジに ごはん</p> <p>エネルギー 689 kcal かていでおきないたいもの かいそう</p>
<p>16</p> <p>あじのしおやき ごはん</p> <p>エネルギー 583 kcal かていでおきないたいもの いもろい</p>	<p>17</p> <p>いそかあえ ごはん</p> <p>エネルギー 564 kcal かていでおきないたいもの さかなりより</p>	<p>18</p> <p>●パンサヌー やきぎょうぎ ごはん</p> <p>エネルギー 589 kcal かていでおきないたいもの まめせいひん</p>	<p>19</p> <p>きのこと ごはん</p> <p>エネルギー 624 kcal かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>20</p> <p>カルレイのからあげ ごはん</p> <p>エネルギー 624 kcal かていでおきないたいもの くだもの</p>
<p>21</p> <p>こんにやくサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 546 kcal かていでおきないたいもの いもろい</p>	<p>22</p> <p>あじのしおやき ごはん</p> <p>エネルギー 583 kcal かていでおきないたいもの いもろい</p>	<p>23</p> <p>●パンサヌー やきぎょうぎ ごはん</p> <p>エネルギー 589 kcal かていでおきないたいもの まめせいひん</p>	<p>24</p> <p>きのこと ごはん</p> <p>エネルギー 624 kcal かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>25</p> <p>カルレイのからあげ ごはん</p> <p>エネルギー 624 kcal かていでおきないたいもの くだもの</p>
<p>26</p> <p>さいじょうがきのなます ごはん</p> <p>エネルギー 546 kcal かていでおきないたいもの いもろい</p>	<p>27</p> <p>さつまいもサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 646 kcal かていでおきないたいもの さかなりより</p>	<p>28</p> <p>だいこんサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 622 kcal かていでおきないたいもの しゅじつうい</p>	<p>29</p> <p>ひじきとだいずのいりに ごはん</p> <p>エネルギー 667 kcal かていでおきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>30</p> <p>はくさいのあまずあえ ごはん</p> <p>エネルギー 618 kcal かていでおきないたいもの きのこ</p>
<p>27</p> <p>さつまいもサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 646 kcal かていでおきないたいもの さかなりより</p>	<p>28</p> <p>だいこんサラダ ごはん</p> <p>エネルギー 622 kcal かていでおきないたいもの しゅじつうい</p>	<p>29</p> <p>ひじきとだいずのいりに ごはん</p> <p>エネルギー 667 kcal かていでおきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>30</p> <p>はくさいのあまずあえ ごはん</p> <p>エネルギー 618 kcal かていでおきないたいもの きのこ</p>	<p>31</p> <p>はくさいのあまずあえ ごはん</p> <p>エネルギー 618 kcal かていでおきないたいもの きのこ</p>



勤労感謝の日

きんろうかんしゃひ

食事のあいさつ
「いただきます」
「ごちそうさま」

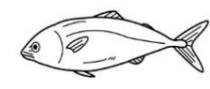
保小中連携献立
 差煮汁
 旬のさといもをはじめこんにやくやごぼうをいれました。

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
- ・ハタウ



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

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。