



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)・・・ちやくよほねになるしょくひん
 緑(みどり)・・・からだのちようしよととのえるしょくひん
 黄(き)・・・ねつち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
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食テーマ

「給食について知り、マナーを守っておいしく食べよう」

学校給食の7つの目標

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も給食が始まります。学校給食は、みなさんの成長に必要な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。しっかりと残さず食べてくれると嬉しです。また、給食は友達や先生と一緒に食事をする場ですね。給食時間が楽しく過ごせるように、マナーを守って食べるようにしましょう。

そして、安心安全な給食を提供できるように、調理場のメンバーで協力していきます。これから1年間よろしくお願します。

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生活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。	

学校給食の紹介

②給食で使う食器はオーダー品！
 給食で使う食器は、全部で5枚あります。
 (基本の4枚とカレー皿)食器には、益田市の花である水仙が描かれていて、特別にデザインしたものです。また、お盆やごはん食器の色も水仙を思わせる優しい黄色をしています。大切に使うてくださいね。

食器の置き方をマスターしよう！

8 かいそうサラダ タンドリーチキン ごはん オニオンスープ エネルギー: 582 kcal (小), 712 kcal (中) 赤: じゃがいも, 玉ねぎ, きゅうり, 人参, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉 緑: エリンギ, こめ, あぶら 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	9 ゆかりあえ さわらのみりんやき ごはん とりつくねじる エネルギー: 620 kcal (小), 755 kcal (中) 赤: さわら, 玉ねぎ, きゅうり, 人参, 小麦粉, 小麦粉 緑: キヤベツ, えのきたけ, こまつな, ねぎ 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	10 アーモンドあえ ぶたにくのしょうがやき むぎごはん ●きのことたまごのスープ エネルギー: 631 kcal (小), 779 kcal (中) 赤: たまねぎ, えのきたけ, ぶたにく, しょうが 緑: 人参, ぶなしめじ, おおむぎ, あぶら, アーモンド, さとう 黄: ●たまご, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	11 りつちやんのげんきサラダ かぼちゃコロケ わかめごはん はるさめのすましじる エネルギー: 624 kcal (小), 784 kcal (中) 赤: かぼちゃ, ぶなしめじ, たまねぎ, ねぎ, パンこ, さとう, 小麦粉, こまつな, あぶら, はるさめ 緑: 人参, ぶなしめじ, たまねぎ, ねぎ 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	12 ひじきとだいずのいりに さけのオニオンソースやき ごはん じゃがいものみそじる エネルギー: 623 kcal (小), 769 kcal (中) 赤: ひじき, だいず, 小麦粉, さつまいも 緑: パセリ, えのきたけ, たまねぎ, あぶら, さとう, にんじん, こんにやく, いんげん 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉
15 きりぼしだいこんのサラダ イワシのケチャップあえ ごはん ABCスープ エネルギー: 701 kcal (小), 869 kcal (中) 赤: きりぼし, だいこん, 小麦粉, 小麦粉 緑: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	16 やきぎょうざいそかあえ (小3こ、中4こ) ごはん いもちじる エネルギー: 613 kcal (小), 742 kcal (中) 赤: ぎょうざ, 小麦粉, 小麦粉 緑: 人参, ぶなしめじ, しょうが, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	17 ~入学お祝い&保小中連携献立~ はるいろサラダ ●トマトオムレツ むぎごはん チキンカレー エネルギー: 738 kcal (小), 896 kcal (中) 赤: トマト, たまねぎ, 人参, ぶなしめじ, おおむぎ, あぶら, アーモンド, さとう 緑: 人参, ぶなしめじ, おおむぎ, あぶら, アーモンド, さとう 黄: ●たまご, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	18 アスパラいりポテトサラダ ささみチーズフライ ごはん とうふスープ エネルギー: 648 kcal (小), 795 kcal (中) 赤: アスパラガス, にんじん, たまねぎ, じゃがいも, えのきたけ, ほししいたけ, ねぎ 緑: キヤベツ, 人参, ぶなしめじ, しょうが, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	19 ~益田の食育の白~ キヤベツのあまずあえ さばのしおやき ごはん あぶらあげのみそじる エネルギー: 628 kcal (小), 770 kcal (中) 赤: キヤベツ, 小麦粉, 小麦粉 緑: さば, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉
22 いろいろサラダ メンチカツ ピタパン(中のみ) スパゲティナポリタン エネルギー: 682 kcal (小), 793 kcal (中) 赤: 人参, ぶなしめじ, たまねぎ, マッシュルーム, ピーマン, にんじん, しょうが, キヤベツ 緑: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	23 ~保小中連携献立~ なつとうあえ わふうにくみハンバーグ ごはん たまねぎととうのみそじる エネルギー: 669 kcal (小), 829 kcal (中) 赤: なつとう, 小麦粉, 小麦粉 緑: 人参, ぶなしめじ, しょうが, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	24 キヤベツのうめあえ ●3しよく むぎごはん さわにわん エネルギー: 624 kcal (小), 768 kcal (中) 赤: キヤベツ, 小麦粉, 小麦粉 緑: 人参, ぶなしめじ, しょうが, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	25 オレンジもやしナムル ホイコーロー ごはん わかめスープ エネルギー: 625 kcal (小), 757 kcal (中) 赤: オレンジ, もやし, 小麦粉, 小麦粉 緑: 人参, ぶなしめじ, しょうが, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉	26 おひたし しろみぎかなのゆずソースかけ ふきごはん なめこじる エネルギー: 593 kcal (小), 723 kcal (中) 赤: おひたし, 小麦粉, 小麦粉 緑: 人参, ぶなしめじ, しょうが, 小麦粉, 小麦粉 黄: 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉, 小麦粉

気をつけたい食事のマナー

①グー・ペタッ・ピンで食べよう

机とお腹は握りこぶし(グーの手)1個分はなします。

背中(ピン)と伸ばします。

両足は、ペタッと地面につけます。

②食事のあいさつをしよう

私たちは、食べ物の命をいただいて、食事をしています。また、給食は、野菜を作る農家の人や畜産に関わる人、料理をしてくれる調理員などたくさんの人のおかげでできています。ありがとうございますの気持ちを込めてあいさつをしましょう。

いただきます！ごちそうさま！

③ごはんとおかずを交互にたべよう

ごはん ←→ おかず

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事ができたり、味の变化で脳が刺激されて、脳の働きがよくなったりします！

④楽しい雰囲気でお楽しみ食卓をしよう

口に食べ物を入れたまま話したり、食事中にふざけたり話をしてしまうと、他の人が嫌な気持ちになってしまいます。楽しい気持ちで食べることができるよう心がけましょう。

4月においしい海の生き物

・まさば
 ・まあじ
 ・わかめ
 ・あさり
 など

まさばは青の部分にまだな模様があり、お腹の部分が白いのが特徴です。DHA、EPAという脂質が多く含まれており、脳の発達や、視力の向上に関係しているといわれています。

~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。給食では保育所と学校の栄養士が毎回ねらえを決めて、それに合わせた統一メニューを出しています。毎月1回あるので、このメニューについても注目してみてください。今月は「春色サラダ」と「なつとうあえ」が連携したメニューとなっています。

~益田の食育の日~

毎月19日は食育の日です。この19日前後に、美都や益田でできる食材をよりにくしたメニューを取り入れる「益田の食育の日」を毎月決めています。4月は春キャベツを使った「キャベツの甘酢和え」を取り入れています。

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。
<http://www.city.masuda.lg.jp/>
 市のホームページより所属で探す「教育委員会美都分室」