



令和元年

7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)・・・ちやくやほねになるしよひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよひん



益田の食育キャラクター まるピー



●じるしは、たまごが入っています。 □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
1 いろいろあえ いわしのアングレーズ ごはん いももちる エネルギー 679 kcal 小 838 kcal 中 赤 緑 黄 しょうが、こめ、かたくりこ、さとう、あぶら、にんじん、たまねぎ、コーン、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ	2 あらめのサラダ マーボーなす むぎごはん にくだんごスープ エネルギー 609 kcal 小 750 kcal 中 赤 緑 黄 なす、コーン、おむぎ、おむぎ、さとう、かたくりこ、あぶら、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、かたくりこ、ピーマン、チンゲンサイ、しょうが、キャベツ、きゅうり	3 しょうが、あえ さけの ごまマヨネーズ やき むぎごはん ●かきたまみそしる エネルギー 596 kcal 小 727 kcal 中 赤 緑 黄 しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、ニラ	4 ~保小中連携献立~ きゅうりのうめあえ かぼちゃ コロッケ ごはん ぐたくさん じる エネルギー 644 kcal 小 806 kcal 中 赤 緑 黄 かぼちゃ、ねぎ、こめ、パンこ、こむぎ、あぶら、さとう	5 ~セブタ献立~ チーズ サラダ あじの なんばんづけ たなばた ぜりー えだまめとコーンの ゆかりごはん エネルギー 663 kcal 小 801 kcal 中 赤 緑 黄 えだまめ、オクラ、コーン、しそ、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ
8 ~保小中連携献立~ シヤキツとポテサラ シイラの ゆずソースかけ ごはん キャベツのコンソメスープ エネルギー 644 kcal 小 790 kcal 中 赤 緑 黄 シヤキツ、ゆず、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	9 キャベツの ごまずあえ さごしの さいきょうやき むぎごはん とうふの そぼろに エネルギー 651 kcal 小 801 kcal 中 赤 緑 黄 キャベツ、きゅうり、さごし、おむぎ、ごま、さとう、じゃがいも、かたくりこ	10 ~匹見中の生徒が考えた献立~ さつぱりうめサラダ やきぎょうざ むぎごはん ●たまごスープ エネルギー 617 kcal 小 762 kcal 中 赤 緑 黄 さつぱり、うめ、たまねぎ、えだまめ、ねぎ、ニラ、オクラ、しそ、にんじん、うめ	11 こまつなの ごまあえ さばの ぱいにくソース かけ ごはん なめこじる エネルギー 622 kcal 小 753 kcal 中 赤 緑 黄 こまつな、ごま、さば、とうふ、みそ	12 ~セレクト献立~ フレンチ サラダ てりやき チキン れいとう みかん あげパン (ココア/きなこ) マカロニ スープ エネルギー 682 kcal 小 867 kcal 中 赤 緑 黄 フレンチ、さとう、きなこと、キャベツ、コーン、あぶら、マカロニ
16 ~鉄分強化献立~ ひじき マリネ だいずと とりにくの あまからいため むぎごはん ごもく スープ エネルギー 655 kcal 小 808 kcal 中 赤 緑 黄 ひじき、たまねぎ、エリンギ、えだまめ、きゅうり、にんじん、こまつな、きくらげ	17 ●パンサンスー スタミナ やきにく むぎごはん わかめ スープ エネルギー 626 kcal 小 772 kcal 中 赤 緑 黄 かわかめ、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ニラ、きゅうり、もやし、コーン	18 ~益田の食育の日~ きよほう (2こずつ) かいそう サラダ ごはん なつやさい カレー エネルギー 688 kcal 小 844 kcal 中 赤 緑 黄 きよほう、とうふ、だいず、わかめ、こんぶ、はるさめ、ごまあぶら、さとう	19 りつちゃんの げんきサラダ いわしの トマトに ごはん とりつくね じる エネルギー 682 kcal 小 810 kcal 中 赤 緑 黄 トマト、きゅうり、とうふ、キャベツ、こまつな、コーン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	
22 こんにやく サラダ かぼちゃ グラタン ごはん ミネストローネ エネルギー 676 kcal 小 834 kcal 中 赤 緑 黄 こんにやく、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、もやし、まぐろかん、ぶたにく	23 もやし ナムル すぶた ごはん はるさめ スープ エネルギー 669 kcal 小 829 kcal 中 赤 緑 黄 もやし、たまねぎ、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、ピーマン、もやし、こまつな、ほししいたけ、ねぎ	24 ~海の日~ 海の日は、海の生き物や植物を大切にする日です。		

今月の献立テーマ 「暑さに負けない体をつくろう」

だんだん暑くなってきて、本格的な夏が始まります。夏休みまであと少しですね。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

益田の食育の日

7月18日(木) ★夏野菜カレー
夏野菜であるかぼちゃ、なす、ピーマンを入れたカレーライスです。

7月4日(木) ★きゅうりの梅和え
夏野菜である、きゅうりをさつぱりと梅で和えたものです。

7月8日(月) ★シイラのゆずソースかけ
シイラは夏が旬の魚です。ゆずソースをかけて、さつぱりとした味付けです。

夏を元気に過ごす食生活のポイント！

①「早起き・朝ごはん」
元気に過ごすためには、早起きをして、朝ごはんを食べる事が大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。朝から元気に活動できるように、この2つに気をつけましょう。

②「上手に水分補給をしよう」
汗を多くかく夏場は上手な水分補給が大切です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分です。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また汗をたくさんかくときはミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫もしてみましょう。

③「間食の時間と量を決める」
間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になったりしてしまいます。また、冷たいもの(アイスクリームなど)ばかり食べていると胃腸に負担をかけてしまいます。間食は時間と量を決め、だんだん食べ続けなようにしましょう。

3食しっかり食べよう！！

朝 昼 夜

今年は 7月27日(土)です！

7月16日は 益田・鹿足・益養連携献立
今年度は(不足しがちな栄養素を補おう)をテーマに連携献立を実施します。第2回の7月は成長期のみなさんに必要な【鉄】に注目しています。鉄は、血液の赤い成分ヘモグロビンの材料になります。不足すると、全身に酸素がいかず、貧血を起しています。成長期には、鉄が多く必要になります。しっかりととりましょう。

鉄を多く含む食品

献立
* 煮ごは
* 大豆と鶏肉のあまから炒め
* ひじきのマリネ
* 五目スープ
* 牛乳

だいず、レバー、ひじき、こうやどらふ、きくらげ、えだまめなどに多く入っています！

7月7日 七夕
七夕は、中国の古い伝説から来ているといわれています。昔、布を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚しました。しかし、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の神様がこらしめるために天の川の兩岸に話してしまつたといわれています。7月7日は、年に一度二人が会える日です。
七夕には、5色の短冊に願い事を書いて笹に飾ります。また、野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

土用 丑の日
夏の土用の丑の日に、うなぎを食べる習慣は江戸時代ごろからといわれています。うなぎは、ビタミンAなどの、ビタミン類や無機質が豊富で、栄養価の高い食品です。夏を乗り切るために、昔から食べられてきました。

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/
市のホームページへ所属で探す「教育委員会美都分室」

※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。