



益田の食育  
キャラクター  
まろピー

令和元年

# 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よくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



●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>8/26</b> ゆかりあえ ぶたにくの スタミナやき ごはん じゃがいもの みそしる エネルギー 647 kcal 小 647 kcal 中 799 kcal 赤 黄	<b>27</b> りっちゃんの げんきサラダ なめし ミラノふう しろみぎかな フライ あつあげの スープ エネルギー 640 kcal 小 640 kcal 中 783 kcal 赤 黄	<b>28</b> ひじきの マリネ むぎごはん なつやさいり ドライカレー フルーツ ポンチ エネルギー 726 kcal 小 726 kcal 中 900 kcal 赤 黄	<b>29</b> のり サラダ ごはん とりにくの マーメレード やき マカロニ スープ エネルギー 635 kcal 小 635 kcal 中 772 kcal 赤 黄	<b>30</b> そうめんうりの すのもの ごはん さばの ソースに どうふと わかめの みそしる エネルギー 673 kcal 小 673 kcal 中 797 kcal 赤 黄
<b>9/2</b> コーン サラダ ごはん なつやさいの トマトに ポテト スープ エネルギー 638 kcal 小 638 kcal 中 781 kcal 赤 黄	<b>3</b> こまつなの ごまあえ むぎごはん とびうおの かばやき かぼちやの みそしる エネルギー 630 kcal 小 630 kcal 中 761 kcal 赤 黄	<b>4</b> なし むぎごはん ●ピビンバ どんのぐ とうがん スープ エネルギー 665 kcal 小 665 kcal 中 822 kcal 赤 黄	<b>5</b> なつやさいの すのもの ごはん さわらの うめマヨやき はんぺんの すましじる エネルギー 591 kcal 小 591 kcal 中 720 kcal 赤 黄	<b>6</b> ねばねば やさいの おかかあえ ごはん チキンカツ ごぼういり みそしる エネルギー 614 kcal 小 614 kcal 中 747 kcal 赤 黄
<b>9</b> カラフル じゃこピーマン ごはん ひらつくねの ねぎソースかけ あぶらあげの みそしる エネルギー 604 kcal 小 604 kcal 中 738 kcal 赤 黄	<b>10</b> ハムと アーモンドの サラダ ロールパン エビフライ ソース やきそば エネルギー 691 kcal 小 691 kcal 中 816 kcal 赤 黄	<b>11</b> かいそう サラダ むぎごはん なすの ミートソースやき かぼちやの コンソメスープ エネルギー 594 kcal 小 594 kcal 中 727 kcal 赤 黄	<b>12</b> あげと かつおぶしの サラダ ごはん さけの なんぶやき ぐたくさん じる エネルギー 649 kcal 小 649 kcal 中 810 kcal 赤 黄	<b>13</b> いそかあえ さといも コロッケ ごはん とうふの すましじる エネルギー 704 kcal 小 704 kcal 中 864 kcal 赤 黄
<b>17</b> 敬老の日 けいろう ひ 敬老の日 エネルギー 688 kcal 小 688 kcal 中 856 kcal 赤 黄	<b>18</b> パンサンズ むぎごはん やきぎょうぎ (小:3こ、中:4こ) マーボー 豆腐 ●トマト オムレツ キャベツの コンソメスープ エネルギー 615 kcal 小 615 kcal 中 750 kcal 赤 黄	<b>19</b> アーモンド あえ ごはん とりにくの あまずかけ なすの みそしる エネルギー 667 kcal 小 667 kcal 中 817 kcal 赤 黄	<b>20</b> わかめの すのもの くりごはん さまの みぞれに きのこの すましじる エネルギー 670 kcal 小 670 kcal 中 783 kcal 赤 黄	
<b>24</b> スイートポテト サラダ むぎごはん ぶたにくの オイスターいため トマトと マカロニの スープ エネルギー 669 kcal 小 669 kcal 中 825 kcal 赤 黄	<b>25</b> キャベツの うめあえ むぎごはん さばの たつたあげ ●かきたまじる エネルギー 690 kcal 小 690 kcal 中 840 kcal 赤 黄	<b>26</b> シーチキン あえ ごはん わふう ハンバーグ もずくの みそしる エネルギー 611 kcal 小 611 kcal 中 743 kcal 赤 黄	<b>27</b> カラフル サラダ チキン ライス さけの ムニエル オニオン スープ エネルギー 622 kcal 小 622 kcal 中 811 kcal 赤 黄	

**30** きゅうりと  
きりぼしだいこんの  
ナムル (小:2こ、中:3こ)  
パオシュウ  
ちゅうかどの  
のぐ  
ごはん

エネルギー 646 kcal  
小 646 kcal  
中 814 kcal  
赤 黄

**8, 9月の献立のテーマ**  
「好き嫌いをしないでなんでも食べよう」

夏休みが終わりましたが、まだまだ暑い日が続いていま  
す。しっかりと何でも食べる事が大切です。また、休み明け  
は、頭痛や腹痛、だるさなど心身ともにも不調を感じる人が多  
くいます。食事、睡眠を見直して生活リズムを整えましょ  
う。

**生活リズムをととのえよう!**

みなさんは夏休み中に、朝寝坊を  
したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふか  
しをしたりしていませんか？  
しっかりと勉強して運動するために  
は、食事、勉強、運動、睡眠などの  
日常生活を規則正しく行って、生活  
リズムをととのえることが大切です。

起床、朝食、入浴、夕飯、運動、排便、勉強、就寝

**お月見献立** 旧暦の8月15日を十六夜といって、昔からつ  
きを見る風習がありました。この日はすすきや  
月見団子、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、月を眺めます。みなさんもぜ  
ひ、お月見をしてください。

**保小中連携献立** 9月5日(木) ★夏野菜の酢の物  
夏野菜である「きゅうり」、「パプリカ」を酢の  
物にしました。さっぱりと食べやすいです。  
9月25日(水) ★さばの電田揚げ  
9月においしい魚である「さば」を電田揚げに  
しました。

**益田の食育の日** 9月24日(火)  
★トマトとマカロニのスープ  
益田で作られた、トマトとエ  
リンギを使ったスープです。

**運動会・体育祭応援献立** 9月6日(金)  
◆チキンカツ:勝てますように!  
◆ねばねば野菜のおかか和え  
:ねばりよく戦えますように!  
◆ごぼういりみそ汁:リレーなどで  
ごぼう抜きできますように!

運動会や体育祭、力を出し切れる  
ようにがんばってくださいね!!

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「所属で探す」→「教育委員会美都分室」