



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
8/26 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 小 647 kcal 中 799 kcal 赤 黄	27 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 小 640 kcal 中 783 kcal 赤 黄	28 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 小 726 kcal 中 900 kcal 赤 黄	29 のり サラダ ごはん とりにくの マーメイド やき マカロニ スープ エネルギー 小 635 kcal 中 772 kcal 赤 黄	30 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 小 673 kcal 中 797 kcal 赤 黄
9/2 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 小 638 kcal 中 781 kcal 赤 黄	3 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 小 630 kcal 中 761 kcal 赤 黄	4 なし むぎごはん ●ビビンバ どんのぐ とうがん スープ エネルギー 小 665 kcal 中 822 kcal 赤 黄	5 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 小 591 kcal 中 720 kcal 赤 黄	6 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 小 614 kcal 中 747 kcal 赤 黄
9 カラフル じゃこピーマン ごはん ひらつくの ねぎソースかけ あぶらあげの みそしる エネルギー 小 604 kcal 中 738 kcal 赤 黄	10 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 小 691 kcal 中 816 kcal 赤 黄	11 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 小 594 kcal 中 727 kcal 赤 黄	12 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 小 649 kcal 中 810 kcal 赤 黄	13 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 小 704 kcal 中 864 kcal 赤 黄
17 敬老の日 けいろう ひ 敬老の日 エネルギー 小 688 kcal 中 856 kcal 赤 黄	18 パンキン サラダ むぎごはん ●トマト オムレツ キャベツの コンソメスープ エネルギー 小 615 kcal 中 750 kcal 赤 黄	19 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 小 667 kcal 中 817 kcal 赤 黄	20 わかめの すのもの くりごはん さまの みぞれに きこの すましじる エネルギー 小 670 kcal 中 783 kcal 赤 黄	
24 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 小 669 kcal 中 825 kcal 赤 黄	25 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 小 690 kcal 中 840 kcal 赤 黄	26 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 小 611 kcal 中 743 kcal 赤 黄	27 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 小 622 kcal 中 811 kcal 赤 黄	

30
 きゅうりと
 きりぼしだいごんの
 ナムル
 ごはん
 パオシュウ
 ナムル
 (小:2こ、中:3こ)
 ちゅうかどの
 のぐ
 エネルギー
 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
 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
 くなります。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
 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
授業
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
 ごぼう抜きができますように!

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」