



令和元年

# 10がっ 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)・・・ちややくよほねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちよしよととのえるしょくひん  
黄(き)・・・ねつちや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>●今月の献立のテーマ● 「魚のよさを知り、おいしく食べよう」</p> <p>今月は、さまざまな魚が、いろいろな調理方法で給食に登場します！ すきな味付けがみつかるかな？ 魚の栄養素について、裏面で紹介しています！</p>	<p>1 ~保小中連携献立~</p> <p>あげいりおひたし さんまのしおやき むぎごはん さつまいものみそ汁</p>	<p>2</p> <p>アーモンド あえ とんかつ むぎごはん かつどんのぐ</p>	<p>3</p> <p>こまつなとコーンのおひたし さごしのみそ ヨーグルトづけ ごはん とりつくねじる</p>	<p>4</p> <p>コーヒープリン たらもサラダ ごはん ハヤシライス</p>
	<p>エネルギー</p> <p>小 644 kcal 中 789 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 591 kcal 中 740 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 629 kcal 中 767 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 927 kcal 中 1091 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの まめ・だいずせいひん</p>
	<p>赤</p> <p>きやべつ さんま あぶらあげ みそ</p> <p>緑</p> <p>にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ さつまいも さとう</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ ぶたにく たまご</p> <p>緑</p> <p>にんじん ほうししいたけ たまねぎ ねぎ</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ アーモンド あぶら さとう かたくりこ パンこ</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ さごし みそ とりにく どうふ</p> <p>緑</p> <p>にんじん ほうれんそう えのきたけ たまねぎ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ ハム きゅうりく スキムミルク</p> <p>緑</p> <p>にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく トマト</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら アンエッグマヨネーズ コーヒープリン じゃがいも</p>
	<p>小 693 kcal 中 858 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いもるい</p>	<p>小 621 kcal 中 764 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの まめ・だいずせいひん</p>	<p>小 621 kcal 中 764 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの しじゅつるい</p>	<p>小 729 kcal 中 872 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうるい</p>
<p>赤</p> <p>きやべつ ぶたにく おから かにかま わかめ ちりめん とりにく</p> <p>緑</p> <p>しょうが たまねぎ きやべつ にんじん ほうししいたけ こまつな</p> <p>黄</p> <p>こめ じゃがいも しゅうまいのかわ さとう ごまあぶら かたくりこ</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ いま べーこん みそ こなチーズ</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ ほうししいたけ きりぼしだいこん ぎょうねぎ れんこん にんじん</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ ごま ごまあぶら アンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ とりにく かつおぶし</p> <p>緑</p> <p>にんにく きやべつ きゅうり ほうししいたけ にんじん たまねぎ トマト きくらげ</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ あぶら さとう</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ カレイ あぶらあげ みそ</p> <p>緑</p> <p>にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら かたくりこ ごま じゃがいも クレープ</p>	
<p>小 628 kcal 中 751 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>小 648 kcal 中 825 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>小 703 kcal 中 867 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうるい</p>	<p>小 743 kcal 中 921 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの しじゅつるい</p>	
<p>赤</p> <p>きやべつ ぶたにく あじ ちくわ どうふ みそ わかめ</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん ほうれんそう きやべつ なめこ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ いわし まぐるかん わかめ あつあげ みそ</p> <p>緑</p> <p>きやべつ もやし コーン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ さとう</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ とりにく たまご まぐるかん</p> <p>緑</p> <p>にんじん きやべつ たまねぎ</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ さとう ごまあぶら はるさめ</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ ぶたにく ちくわ とりにく スキムミルク</p> <p>緑</p> <p>にんじん ほうれんそう ほうししいたけ いんげん えのきたけ たまねぎ ねぎ</p> <p>黄</p> <p>こめ アンエッグマヨネーズ さとう あぶら しらたまもち さきいも</p>	
<p>小 627 kcal 中 757 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの くだもの</p>	<p>小 646 kcal 中 813 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの まめ・だいずせいひん</p>	<p>小 649 kcal 中 790 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの きのこるい</p>	<p>小 751 kcal 中 901 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p>	
<p>赤</p> <p>きやべつ ぶたにく じゃがいも</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ にんじん ほうれんそう きやべつ なめこ</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ わかめ おにぎり</p> <p>緑</p> <p>レモン きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ じゃがいも にんにく</p> <p>黄</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ とりにく たまご まぐるかん</p> <p>緑</p> <p>しめじ エリンギ こまつな ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ さとう ごま あぶら</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ ぶたにく ちくわ とりにく スキムミルク</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ ほうれんそう きやべつ にんじん グリーンピース コーン しらたま</p> <p>黄</p> <p>こめ さとう あぶら バター こめ</p>	
<p>小 722 kcal 中 887 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>小 675 kcal 中 962 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの かいそうるい</p>	<p>小 712 kcal 中 856 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの いろいろのこいやさい</p>	<p>小 664 kcal 中 817 kcal</p> <p>かいていおきないたいもの さかなりょうり</p>	
<p>赤</p> <p>きやべつ さば ハム なつとう ぶたにく どうふ みそ あぶらあげ</p> <p>緑</p> <p>ほうれんそう かにかま ぎょうねぎ こんにやく ねぎ</p> <p>黄</p> <p>こめ あぶら アンエッグマヨネーズ</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ ウインナー べーこん こなチーズ</p> <p>緑</p> <p>レモン きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ じゃがいも にんにく</p> <p>黄</p> <p>スパゲティ ナポリタン</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ ぶたにく ちくわ とりにく かわかめ あかたき しろすずり あかすずり ぶたにく ウインナー</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ きやべつ たまねぎ パプリカ</p> <p>黄</p> <p>こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも バター かぼちゃクリームもち</p>	<p>赤</p> <p>きやべつ ハム ぶたにく</p> <p>緑</p> <p>たまねぎ ほうれんそう きやべつ にんじん コーン もやし</p> <p>黄</p> <p>こめ じゃがいも あぶら アンエッグマヨネーズ</p>	

## 14 体育の日



## 22 即位礼正殿の儀



益田高校の1年生が  
考えました！テーマは、  
「秋をたくさん感じよう！」  
です。  
秋の食べ物をたくさん取り入れ、  
苦手なものもカレーだと  
食べやすいので、豆や  
きのこを入れたカレーに  
したそうです。



**保小中連携献立**  
10月1日(火)  
\*むぎごはん \*牛乳  
\*さんまの塩焼き \*揚げ入りおひたし  
\*さつまいものみそ汁

＜保小中連携献立について＞  
連携メニューは、さんまの塩焼きとさつまいものみそ汁です。これは、皆さんに食べてほしいお魚メニューと、家庭でも作ってほしい季節のメニューが選ばれました！秋刀魚もさつまいもも秋を代表するおいしい食材です。家庭でもぜひ、作ってくださいます。

**益田・鹿足・益養連携献立**  
10月8日(火)  
\*むぎごはん \*牛乳  
\*さけのごまマヨネーズ焼き  
\*切干大根の中華炒め \*根菜のみそ汁

＜益田・鹿足・益養連携献立について＞  
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ています。第3回は【食物繊維】に注目しています。食物繊維は、体の中で消化することができないため、便秘を予防していろいろなちを出すのを助けます。体内で余った脂質・糖・ナトリウムなどをうんちといっしょに外に出す働きもあります。

**目の愛護デー献立**  
10月10日(木)  
\*ごはん \*牛乳  
\*カレイの姿揚げ \*ほうれん草のごまあえ  
\*じゃが芋のみそ汁 \*ブルーベリークレープ

＜目の愛護デー＞  
自には、小さな血管がたくさん通っています。その小さな血管を元気にするのが「アントシアニン」と呼ばれる色素です。このアントシアニンは、ブルーベリーの紫色をしています。生活習慣病の予防や改善にも大切です。

**アイルランド交流献立**  
10月30日(水)  
\*むぎごはん \*牛乳  
\*まぐるかんマヨオムレツ \*カラフルサラダ  
\*アイルリッシュシチュー \*ハロウィンデザート

＜アイルランドについて＞  
益田市は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックのアイルランド、自転車競技のホストタウンになっています。そして、もうすぐ選手たちが、事前キャンプで益田市へやってきます！そこで、アイルランドの郷土料理の一つである「アイルリッシュシチュー」を給食で提供します。

このアイルリッシュシチューは牛乳やルーを使わずに作るスープです。  
また、アイルランドは、ケルト民族が長く住んでいます。このケルト民族のお祭りであるハロウィンはアイルランドで生まれた祭りだと伝えられています。

※天候等によって、献立を変更することもあります。  
益田市立美都小学校給食共同調理場は、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/  
市のホームページ内「教育委員会美都分室」→「美都小学校給食共同調理場」