令和元年

１１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ょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

益田の食育キャラクター まろピー

●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

■○今月の献立のテーマ○●
「益田の食べ物を知って味わおう」

今月は、**しまねふるさと給食月間**です！

島根県の食材、益田市の食材、美都町の食材、匹見町の食材を知り、味わい、自然の恵みに感謝し、食文化について理解を深め、ふるさとであるこの地を大切に愛する心が育まれることを願っています。

～11月の給食に使われる地元の食材～

米、豚肉、牛肉、米粉、おから、豆腐、あじ、ゆず、うめ、いのしし、おやき、たまご、干ししいたけ、白菜キムチ、ほうれんそう、にら、じゃがいも、さつまいも、さといも、だいこん、はくさい、かぶ、ねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、切干大根、西条柿、にんにく、牛乳などです。（天候などによって変更になる場合もあります）

1（金）
牛乳
かいそうサラダ
さんまのかばやき
ごはん
うずめめしのぐ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	714 kcal	くだもの
中	884 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さんま のり かまぼこ とりにく わかめ こんぶ あかすぎのり しろすぎのり あかとさか くきわかめ	きゃべつ はくさい にんじん ごぼう ほししいたけ わさび	こめ ごま かたくりこ さといも あぶら さとう

4（月）
振替休日

5（火）
牛乳
はなやさいのレモンドレッシングサラダ
とりのからあげ
むぎごはん
さつまいものみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	714 kcal	さかなりょうり
中	862 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	ブロッコリー カリフラワー にんじん きゃべつ レモン たまねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら オリーブオイル アーモンド さつまいも

6（水）
～保小中連携献立～
牛乳
ようふうおから
さんまのみそに
むぎごはん
●かきたまじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	752 kcal	いもるい
中	920 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さんま ぶたにく みそ おから チーズ ▭たまご▭ あぶらあげ	しょうが こまつな たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう

7（木）
牛乳
しらすのすのもの
さけのゆうあんやき
たきこみごはん
とうふのすましじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	564 kcal	くだもの
中	680 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さけ ちりめん かまぼこ とうふ わかめ	ほししいたけ にんじん ごぼう ゆず きゃべつ ねぎ しめじ	こめ あぶら ごま さとう

8（金）
牛乳
しゃきしゃきサラダ
こえびとだいずのごまがらめ
ごはん
ミネストローネ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	731 kcal	かいそうるい
中	905 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう えび だいず ぶたにく こなチーズ	れんこん えだまめ コーン にんにく たまねぎ きゃべつ トマト にんじん	こめ ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ かたくりこ じゃがいも

11（月）
牛乳
キャベツのうめあえ
げんきハンバーグ
ごはん
やさいスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	641 kcal	さかなりょうり
中	791 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とうふ ひじき チーズ かつおぶし ベーコン	たまねぎ きゃべつ にんじん うめ エリンギ ほうれんそう	こめ あぶら パンこ こむぎこ

12（火）
～益田の食育の日～
牛乳
はくさいのゆずすあえ
あじしおやき
むぎごはん
けんちんじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	563 kcal	にゅうせいひん
中	673 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう あじ わかめ とうふ あぶらあげ	はくさい だいこん にんじん ゆず ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ おおむぎ さといも かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう

13（水）
牛乳
おやき
バンサンスー
むぎごはん
マーボーだいこん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	723 kcal	いもるい
中	856 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ハム かまぼこ ぶたにく みそ	きゅうり にんじん きゃべつ だいこん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ おやき はるさめ

14（木）
牛乳
さつまいものオレンジに
ぎゅうにくときりぼしだいこんのいりに
ごはん
かぶのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	610 kcal	しゅじつるい
中	750 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんぶ あぶらあげ みそ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく きりぼしだいこん かぶ エリンギ にんじん	こめ あぶら オレンジジュース さとう さつまいも

15（金）
牛乳
さいじょうがき
こまつなのあまずあえ
ごはん
いのししカレー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	666 kcal	きのこるい
中	821 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ちくわ いのししにく	こまつな にんじん にんにく たまねぎ トマト さいじょうがき	こめ あぶら さとう じゃがいも

18（月）
牛乳
フルーツサラダ
ぶたにくのケチャップいため
ごはん
さといものシチュー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	716 kcal	いろのこいやさい
中	886 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン スキムミルク えび	たまねぎ パセリ きゃべつ きゅうり りんご にんじん しめじ グリンピース トマト	こめ あぶら さといも さとう バター こめこ

19（火）
牛乳
きりぼしだこんのごまマヨあえ
コロッケ
わかめおにぎり（中学校のみ）
いためビーフン

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	604 kcal	くだもの
中	904 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きりぼしだいこん きゃべつ ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン ほししいたけ	わかめおにぎり(中学校のみ) パンこ あぶら ごま ビーフン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも

20（水）
牛乳
なっとうあえ
●ごもくたまごやき
むぎごはん
とりつくねじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	668 kcal	にゅうせいひん
中	823 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ▭とりにく▭ なっとう ▭たまご▭ のり	にんじん ほししいたけ キヌサヤ こまつな きゃべつ たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ おおむぎ ごま さとう

21（木）
牛乳
チンゲンサイのチョレギサラダ
ちくぜんに
ごはん
ワンタンスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	631 kcal	いもるい
中	781 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ わかめ ぶたにく のり	ごぼう ほししいたけ にんじんこんにゃく れんこん いんげん ちんげんさい もやし レモン にんにく ねぎ はくさい	こめ あぶら さとう ごま ワンタンのかわ ごまあぶら

22（金）
牛乳
ゆかりあえ
とりにくとカシューナッツのいためもの
ごはん
こまつなのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	731 kcal	きのこるい
中	908 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん いんげん きゃべつ えだまめ もやし しそ こまつな しめじ たまねぎ コーン	こめ あぶら カシューナッツ さとう かたくりこ さつまいも

25（月）
牛乳
だいこんしらすサラダ
レバニラいため
ごはん
はくさいのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	622 kcal	いろのこいやさい
中	764 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう レバー こうやどうふ かにかま のり ちりめん かつおぶし みそ あぶらあげ	たまねぎ にら もやし だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら かたくりこ さとう

26（火）
～保小中連携献立～
牛乳
きんぴらごぼう
しろみざかなのパンこやき
むぎごはん
ひよこまめチャウダー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	689 kcal	まめ、だいずせいひん
中	856 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ホキ こなチーズ ベーコン スキムミルク	パセリ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ しろはなまめ ひよこまめ にんにく	こめ おおむぎ パンこ ごま ごまあぶら こめこ バター さとう

27（水）
牛乳
ほうれんそうのごもくあえ
さばのケチャップあえ
むぎごはん
●キムたまスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	632 kcal	いもるい
中	774 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さば かつおぶし ▭たまご▭	しょうが ほうれんそう きゃべつ にんじん コーン もやし だいこん ねぎ はくさいキムチ トマト	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ

28（木）
牛乳
ひじきサラダ
さといものそぼろに
ごはん
あじつみれじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	635 kcal	しゅじつるい
中	782 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ひじき かつおぶし あじ みそ	にんじん しょうが グリンピース きゃべつ コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう さといも かたくりこ

29（金）
牛乳
おまめとポテトのチーズに
ぶたにくのゆずみそやき
ごはん
はるさめスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	752 kcal	さかなりょうり
中	962 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー みそ チーズ だいず きんとうきまめ てぼうまめ	ゆず にんじん たまねぎ パセリ もやし ほししいたけ ちんげんさい えだまめ コーン	こめ じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら

保小中連携献立

11月6日（水）
＊さんまのみそ煮
11月26日（火）
＊きんぴらごぼう

今月の連携メニューは、秋刀魚のみそ煮ときんぴらごぼうです。これは、皆さんに食べてほしいお魚メニューと、家庭でも作ってみてほしい季節のメニューが選ばれました！秋刀魚もごぼうも秋を代表するおいしい食材です。

おいしいごぼうとさんまの見分けかた

＜ごぼう＞
①土付で、切ってないもの
②ふと過ぎず、細すぎないもの
③切り口に穴がなく、先まで、元気なもの
④表面が硬くしまっているもの

昔、益田は、おいしいごぼうの産地として知られていました。地元産は香りがよく柔らかくおいしいと評判です。今の時期、スーパーでも益田産が並んでいるかもしれません。

＜さんま＞
①くちばしが、黄色くとがっているもの
②目が澄んでいるもの
③体全体に光沢があるもの
④全体が、太っていて、頭の上が盛り上がっているもの

旬のさんまは、脂がしっかりのっているのでかぼすやゆず、大根おろしを添えて食べるとさっぱりと食べる事ができます。消化を助ける役割があります。体にとってもいい組み合わせです。

益田の食育の日

11月12日（火）
＊むぎごはん　＊牛乳
＊あじ塩焼き　＊白菜のゆず酢あえ
＊けんちん汁

今、旬のおいしい食べ物をたっぷり使った献立になっています。例えば、白菜やゆず、**大根、ねぎ、さといも、しいたけ**などがあります。給食で使っているしいたけは、美都の山の中で栽培されていて、香りがよく、肉厚で、ぷりっとした食感です。旬の野菜も、寒くなればなるほどおいしくなっていきます。

あじは、浜田市で水揚げされたどんちっちあじをです。**どんちっちあじ**は、しっかり脂がのっていて、とってもおいしいあじにだけ付けることができるブランド名です。

１１月２３日は、勤労感謝の日

食べ物を作ってくれる人や、食べられることに感謝しよう。

あわあわ手洗いをしよう

みんなの心と体が、元気に成長してほしいと思って献立を考えています。

愛情こめて、おいしい給食が届けられるように朝早くから頑張って作っています。一生けん命作った給食が、空っぽの食缶になって帰ってきたら、とっても嬉しいです。

※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→所属で探す→「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」