



益田の食育キャラクター まろピー

令和2年

4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)・・・ねつやち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

今月の献立のテーマ

「給食について知って、マナーを守って食べよう」

ご入学、ご進級おめでとうございます。今年度も、給食が始まります。安全安心な給食を提供できるように、調理場のメンバーで協力していきます。これからも1年間よろしくお願ひいたします。

学校給食は・・・

①専属の栄養士が栄養バランスを考へて作っています！

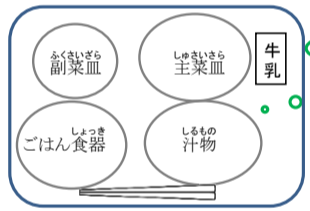
学校給食は、専属の栄養士が献立を考へています。みなさんの成長に必要なエネルギー量や栄養バランスを考へています。また、給食を通して、食べ物の事や食事の大切さ、食べる喜び、マナーなどを体験しながら学んでほしいと思っています。また、各学校へ出かけ、給食を食べる様子を見たり、一緒に学習を行ったりしています。

②地元の食材をたっぷり使っています！

給食では、たくさんの地元の食材を使っています。昨年度の地産地消率は70パーセントを超えていました。地元で収穫された食材は、とても新鮮です。みずみずしく、味が濃くおいしいです。少しでも多く、ふるさと食材を味わってくださいね。

③給食の食器は、特注のオーダー品！

給食で使う食器は、主に5枚あります。(基本の4枚とカレー皿)食器には、益田市の花である水仙が描かれていて、特別にデザインしたものです。また、お盆やごはん食器の色も水仙を思わせる優しい黄色をしています。大切に使ってくださいね。



食器の並べ方をマスターしよう

④いろいろな取り組みを行っています！

保小中連携献立

益田市の学校給食は、保育園と連携し、保育園から一貫した食育を目指しています。取り組みの一貫として、毎月連携献立を提供します。4月は、「納豆和え」と「春色サラダ」です。これは、保育園でも3月に提供されました。新しく小学校へ入学した2年生が早く学校給食に慣れることを目的としています。

オリンピック・パラリンピック応援献立

今年度は、オリンピック・パラリンピック応援献立として、毎月各国の料理を紹介いたします！4月は、オリンピック発祥の国、**ギリシャ**を紹介いたします。

ギリシャは、ヨーロッパにあり、海に面しています。海の幸が豊富で、いかやたこ、貝、魚卵などもよく食べます。また、野菜や豆をたくさん使った料理も多いのが特徴です。

③食事のあいさつをしよう

ありがとうの気持ちを込めて、あいさつをしましょう。
いただきます！
ごちそうさま！

気をつけたい食事のマナー

①グー・ペタッ・ピンで食べよう

毎月19日は食育の日です。そこで、益田市でも19日の前後の日を益田の食育の日として、益田の食材をたっぷり使ったメニューを提供します。今月は、春が旬のキャベツを使って、「キャベツの甘酢和え」を提供します。

②ごはんとおかずを交互に食べよう

交互に食べると、味がよくわかるようになったり、味の変化で脳が刺激されて脳の働きがよくなります！

8	9	10
カミカミサラダ ぶたキムチ むぎごはん じゃがいものみそしる	きりぼしだいこんのチーズあえ ちくわのいそべあげ きつねうどん	フルーツサラダ コーングラタン ごはん やさいスープ
エネルギー 604 kcal 743 kcal 赤 しょうが にんじん しょうが キムチ かつおぶし かつおぶし かつおぶし 緑 しょうが キムチ かつおぶし かつおぶし かつおぶし 黄 かつおぶし かつおぶし かつおぶし	エネルギー 530 kcal 607 kcal 赤 きりぼしだいこん ちくわ あおのり ひじき かまぼこ こなチーズ なたぎゅうにく あぶらあげ 緑 にんじん こまつなねぎ 黄 うどん あぶら ンエッグマヨネーズ さとう	エネルギー 641 kcal 789 kcal 赤 たまねぎ コーン じゃがいも じゃがいも じゃがいも 緑 じゃがいも じゃがいも じゃがいも 黄 じゃがいも じゃがいも じゃがいも
13	14	15
ポテトサラダ メンチカツ ごはん わかたけじる	あげとかつおぶしのサラダ ぶたにくのしょうがやき むぎごはん たまねぎととうふのみそしる	れんこんのばいにくあえ さわらさいきょうやき ちらしずし はんぺんのすましじる
エネルギー 702 kcal 858 kcal 赤 コーン アスパラガス にんじん たけのこのえのきたけ 緑 じゃがいも じゃがいも じゃがいも 黄 じゃがいも じゃがいも じゃがいも	エネルギー 634 kcal 781 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ 緑 たまねぎ にんじん しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 かつおぶし かつおぶし かつおぶし	エネルギー 579 kcal 708 kcal 赤 しょうが にんじん しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 かつおぶし かつおぶし かつおぶし
16	17	
おひたし すぶた ごはん とうふだんごじる	キャベツのあまずあえ さばのみそに ごはん ワンタンスープ	
エネルギー 693 kcal 857 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ みそ スキムミルク 緑 たまねぎ にんじん かつおぶし とうふ たらこ 黄 かつおぶし かつおぶし かつおぶし	エネルギー 651 kcal 768 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ みそ たまねぎ 緑 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 しょうが キムチ かつおぶし とうふ	
20	21	22
スパゲティサラダ げんきハンバーグ ごはん とうふとわかめのみそしる	なつとうあえ ポークチャップ むぎごはん ビーフンスープ	たけのこのとさに さわらのムニエル むぎごはん ABCスープ
エネルギー 664 kcal 824 kcal 赤 たまねぎ キムチ かつおぶし とうふ 緑 コーン ブロッコリー にんじん えのきたけ 黄 しょうが キムチ かつおぶし とうふ	エネルギー 640 kcal 824 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 たまねぎ パセリ トマト こまつな キムチ にんじん もやし ねぎ 黄 かつおぶし かつおぶし かつおぶし	エネルギー 635 kcal 780 kcal 赤 しょうが にんじん しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 かつおぶし かつおぶし かつおぶし
23	24	
きのこわかめのサラダ じゃがいものそぼろに ごはん あじつみれじる	いちご はるいろサラダ ごはん てづくりルーのカレーライス	
エネルギー 614 kcal 755 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 にんじん グリンピース しょうが えのきたけ キムチ たまねぎ ねぎ たけのこ 黄 かつおぶし かつおぶし かつおぶし	エネルギー 651 kcal 768 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 しょうが キムチ かつおぶし とうふ	
27	28	29
ちんげんさいのチロギサラダ うのはなコロッケ ごはん ちゅうかどんご	ゆかりあえ あじのしょうがじょうゆに ふきごはん なめこじる	しょうわひ 昭和の日
エネルギー 640 kcal 785 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 しょうが キムチ かつおぶし とうふ	エネルギー 552 kcal 658 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 しょうが キムチ かつおぶし とうふ	エネルギー 682 kcal 826 kcal 赤 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 緑 しょうが キムチ かつおぶし とうふ 黄 しょうが キムチ かつおぶし とうふ

4月30日の給食
ピラフィごはん
カラマリ…イカの揚げ物
タラモサラタ…たらこ入りポテトサラダ
レヴィスアスーパ…ひよこ豆のスープ

※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、市のホームページに掲載されています。
http://www.city.yamagata.lg.jp/市のホームページ「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」