



益田の食育キャラクター まろピー



# 5がつこんだて



## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやく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
<p><b>今月の給食のテーマ：食べ物について知ろう！</b></p> <p>5月は季節の変わり目で疲れの出やすい時期です。体調を崩さないよう、栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう。</p> <p>5月の給食のテーマは「食べ物について知ろう！」です。給食では、旬の食べ物や地域で作られた食べ物など、様々な食べ物を使っています。色々な食べ物を知り、味わって食べたいですね。今回は給食で使う地域で作られた食べ物を紹介します！</p>				
<p>有名なおかず</p> <p>たけのこ    グリーンピース    切干大根    わさび漬    干しいたけ</p>				
<p><b>オリンピック・パラリンピック応援献立</b> ～ブラジル(リオ)～</p> <p>有名なおかず    ★献立★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アロース デサルサ (パセリライス)</li> <li>・パタニスカス デ バカリヤウ (タラの揚げ物)</li> <li>・ピクルス (酢のもの)</li> <li>・フェイスジョア デ (ブラジルの煮込み料理)</li> </ul> <p>ほかに有名な食べ物があるよ！調べてみよう！</p>				
<p><b>臨時休校</b></p>				
<p><b>4</b></p> <p><b>みどりの日</b></p>	<p><b>5</b></p> <p><b>こどもの日</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>振替休日</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>かしわもち    シーザーサラダ</p> <p>ごはん    にくじゃが</p>	<p><b>8</b></p> <p>ごんぶ サラダ    とりのこうそうパンこやき</p> <p>たけのこ ごはん    すましじる</p>
<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 789 kcal    小 595 kcal</p> <p>中 933 kcal    中 738 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 789 kcal    小 595 kcal</p> <p>中 933 kcal    中 738 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 789 kcal    小 595 kcal</p> <p>中 933 kcal    中 738 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 789 kcal    小 595 kcal</p> <p>中 933 kcal    中 738 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 789 kcal    小 595 kcal</p> <p>中 933 kcal    中 738 kcal</p>
<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>
<p><b>11</b></p> <p>ちゅうか あえ    ホイコーロー</p> <p>ごはん    ぎょうざ スープ</p>	<p><b>12</b></p> <p>いそかあえ    カレイのあまずかけ</p> <p>むぎ ごはん    はるやさいのみそじる</p>	<p><b>13</b></p> <p>シャキッとポテサラ    にこみハンバーグ</p> <p>むぎ ごはん    ふわふわスープ</p>	<p><b>14</b></p> <p>ひじきとだいずのいりに    さごしのオニオンソース</p> <p>ごはん    たけのこのみそじる</p>	<p><b>15</b></p> <p>ピクルス    パタニスカス デ バカリヤウ</p> <p>アロース デサルサ    フェイジョア デ</p>
<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 711 kcal    小 625 kcal</p> <p>中 882 kcal    中 764 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 625 kcal    小 625 kcal</p> <p>中 764 kcal    中 764 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 685 kcal    小 685 kcal</p> <p>中 867 kcal    中 867 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 646 kcal    小 646 kcal</p> <p>中 799 kcal    中 799 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 725 kcal    小 725 kcal</p> <p>中 908 kcal    中 908 kcal</p>
<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>
<p><b>18</b></p> <p>キャベツのうめあえ    さばのしおやき</p> <p>ごはん    さわにわん</p>	<p><b>19</b></p> <p>のりサラダ    かつおのとさづけ</p> <p>むぎ ごはん    キャロットポタージュ</p>	<p><b>20</b></p> <p>シャキシャキサラダ    いりどうふ</p> <p>むぎ ごはん    なめこじる</p>	<p><b>21</b></p> <p>きりぼし    とりにくレバー</p> <p>だいこんのちゅうかいため    なんばんづけ</p> <p>わさび ごはん    あおなとコーンのスープ</p>	<p><b>22</b></p> <p>あまなつ    チーズサラダ</p> <p>ごはん    てづくりルーのカレーライス</p>
<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 626 kcal    小 674 kcal</p> <p>中 764 kcal    中 836 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 674 kcal    小 674 kcal</p> <p>中 836 kcal    中 836 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 673 kcal    小 673 kcal</p> <p>中 835 kcal    中 835 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 667 kcal    小 667 kcal</p> <p>中 822 kcal    中 822 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 725 kcal    小 725 kcal</p> <p>中 895 kcal    中 895 kcal</p>
<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>
<p><b>25</b></p> <p>こまつなのごまあえ    アジフライ</p> <p>ごはん    とりつくね</p>	<p><b>26</b></p> <p>コールスロー    マカロニグラタン</p> <p>むぎ ごはん    オニオンスープ</p>	<p><b>27</b></p> <p>ゆかりあえ    ちりめんアーモンド</p> <p>むぎ ごはん    こうやどうふのたまごじ</p>	<p><b>28</b></p> <p>はなやさいのレモンドレッシング    しゅうまい(2こ)</p> <p>まめごはん    わかめスープ</p>	<p><b>29</b></p> <p>こんにやく    さかなのしょうがじょうゆに</p> <p>ごはん    よもぎだんご</p>
<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 673 kcal    小 636 kcal</p> <p>中 824 kcal    中 786 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 636 kcal    小 636 kcal</p> <p>中 786 kcal    中 786 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 690 kcal    小 690 kcal</p> <p>中 855 kcal    中 855 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 634 kcal    小 634 kcal</p> <p>中 781 kcal    中 781 kcal</p>	<p>エネルギー    かけておぎなたいもの</p> <p>小 647 kcal    小 647 kcal</p> <p>中 779 kcal    中 779 kcal</p>
<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>	<p>赤    緑    黄</p> <p>ぎゅうにゅう    キャベツ    こめ    ぎゅうにゅう    たけのこ    こめ</p> <p>ぶたにく    ビーマン    えだまめ    あぶらあげ    わかめ    あぶら</p> <p>みそ    きゅうり    コーン    じゃがいも    じゃがいも    コーン</p> <p>チキンハム    にんじん    さとう    さとう    さとう    パンこ</p> <p>たまねぎ    たまねぎ    あぶら    あぶら    あぶら    ナンエッグマヨネーズ</p> <p>わかめ    ねぎ    ぎょうざ    かしわもち    かしわもち    かしわもち</p> <p>しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが    しょうが</p>

**端午の節句**

5月5日は「端午の節句」です。邪気を払ったり、家が栄えるように願いを込めたりして、「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。

7日にかしわもちが登場します！  
地元の方が作ったかしわもちです！

**保小中連携献立**

12日(火) カレイの甘酢かけ  
島根県産「エテカレイ」を  
まるごと揚げました。

28日(木) 豆ごはん  
旬のグリーンピースを使った  
色鮮やかなごはんです。

**益田の食育の日**

20日(水) 炒り豆腐  
益田で作られた豆腐と卵を  
使った料理です。ごま油の  
香りが食欲をそそる一品です。

**早起き 早寝を心がけましょう**

しっかり手を洗いましょう！

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」

※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。