



令和2年

10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)・・・ちやにやくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしを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



益田の食育
キャラクター
まろびー



●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 | | | | | |
|---|-----|--|-----|---|--|--|--|---|--|
| <p>今月の給食のテーマ 「魚の良さを知り、おいしく食べよう」</p> <p>今月はテーマに合わせて、色々な魚を味付けや調理法を変えて、みなさんがおいしく食べられるように工夫しました。魚が苦手な人も、少しでも食べることができるようになると良いですね。</p> <p>おいしい魚が色々出てくるよ!</p> <p>さば さけ いわし</p> | | <p>お月見献立</p> <p>10月1日は十五夜です。この日の月は、1年の中でもっとも美しいと言われてます。農作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから、十五夜には秋の収穫に感謝し、月に見立てたすすきなどをお供えて、お月見をします。</p> <p>みなさんも、月を眺めて秋を感じてみてくださいね!</p> | | <p>1 ~お月見献立~</p> <p>にごみ さごしの ゆうあんやき ごはん わかめの みそしる</p> <p>エネルギー 小 677 kcal 中 810 kcal</p> | | <p>2</p> <p>なっとう あえ チキン なんばん ごはん ワンタン スープ</p> <p>エネルギー 小 699 kcal 中 858 kcal</p> | | | |
| <p>5 ~オリンピック・パラリンピック応援献立(フランス)~</p> <p>ヴィネグレット サラダ あかうおの ムースリヌ ソースかけ ピラフ ポトフ</p> <p>エネルギー 小 647 kcal 中 782 kcal</p> | | <p>6</p> <p>きりぼしだいこんの ごまマヨあえ にくだんごの あまずあん むぎごはん じゃががま みそしる</p> <p>エネルギー 小 639 kcal 中 790 kcal</p> | | <p>7</p> <p>こんぶ サラダ さけいり そぼろどんのく むぎごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー 小 638 kcal 中 784 kcal</p> | | <p>8 ~保小中連携献立~</p> <p>アーモンド あえ さんまの しおやき ごはん エリンギと はるさめの すましじる</p> <p>エネルギー 小 610 kcal 中 745 kcal</p> | | <p>9 ~目の愛護デー献立~</p> <p>いそかあえ とりにくレバーの なんばんづけ ごはん なすと あぶらあげの みそしる</p> <p>エネルギー 小 741 kcal 中 895 kcal</p> | |
| <p>12 ~郷土料理献立~</p> <p>きりぼしだいこんと こまつなのごまあえ いわしの みぞれに ごはん うずめめしのど</p> <p>エネルギー 小 617 kcal 中 755 kcal</p> | | <p>13</p> <p>シャキシャキ サラダ ひらつくね あげパン キャベツの コンソメスープ</p> <p>エネルギー 小 693 kcal 中 879 kcal</p> | | <p>14</p> <p>きゅうりの ごますあえ さばの しおやき むぎごはん かきたま スープ</p> <p>エネルギー 小 644 kcal 中 789 kcal</p> | | <p>15</p> <p>ラフランス ゼリー シーザー サラダ ごはん にくじゃが</p> <p>エネルギー 小 708 kcal 中 869 kcal</p> | | <p>16</p> <p>キャベツの うめあえ さんまの かばやき ごはん こまつなの みそしる</p> <p>エネルギー 小 649 kcal 中 798 kcal</p> | |
| <p>19 ~保小中連携献立~</p> <p>おから サラダ おろし ハンバーグ ごはん さつまいもの みそしる</p> <p>エネルギー 小 675 kcal 中 824 kcal</p> | | <p>20</p> <p>だいず サラダ ホキの ゆずソースかけ むぎごはん ごぼうじる</p> <p>エネルギー 小 656 kcal 中 802 kcal</p> | | <p>21</p> <p>コールスロ サラダ ほうれんそう オムレツ むぎごはん かぼちゃ ポタージュ</p> <p>エネルギー 小 682 kcal 中 844 kcal</p> | | <p>22</p> <p>はるさめの あえもの さけの ピザやき ごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー 小 663 kcal 中 815 kcal</p> | | <p>23 ~益田の食育の日~</p> <p>アールスメロン りっちゃん の げんきサラダ ごはん てづくりルーの こんさいカレー</p> <p>エネルギー 小 733 kcal 中 902 kcal</p> | |
| <p>26</p> <p>きのこと わかめの サラダ ししゃもの いそべあげ さつまいも ごはん とりつくね じる</p> <p>エネルギー 小 607 kcal 中 752 kcal</p> | | <p>27</p> <p>ちくわの おひたし ぶたにくの しょうがやき むぎごはん じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー 小 614 kcal 中 761 kcal</p> | | <p>28</p> <p>こまつなと もやしの もみのりあえ しろみ ざかなの フライ むぎごはん かきたま じる</p> <p>エネルギー 小 622 kcal 中 772 kcal</p> | | <p>29</p> <p>ヨーグルト あえ ちゅうか サラダ ごはん マーボー どうふ</p> <p>エネルギー 小 708 kcal 中 880 kcal</p> | | <p>30</p> <p>レモン ドレッシング サラダ チーズ コロッケ ロールパン しお やきそば</p> <p>エネルギー 小 675 kcal 中 812 kcal</p> | |

~オリンピック・パラリンピック応援献立(フランス)~

10月5日(月)の献立
○ピラフ ○赤魚のムースリヌソースかけ
○ヴィネグレットサラダ ○ポトフ

フランスでは、ソースを使った料理が多く、焼いた魚や肉にかけて食べる人が多いのが特徴です。
今回は焼いた赤魚にじゃがいもや生クリームを使ったムースリヌソースをかけています。サラダは、ヴィネグレットソースで和えています。フランスを感じながら食べましょう♪

魚を食べよう!魚の良いところ♪

たんぱく質
筋肉、血、爪などを作る材料になり、病気やケガに対する免疫力を高める働きがあります。

カルシウム
健康で丈夫な骨や歯を作り、ビタミンDを含む食べ物と一緒にとると吸収率アップ!

DHA
頭の回転がアップ! アレルギーや喘息を予防します。

EPA
血液をサラサラにして、脳や心臓の病気を予防します!

保小中連携献立

○さんまの塩焼き
今が旬の「さんま」を塩焼きにしました。脂がのっていて、おいしいです。

○さつまいものみそ汁
甘くてほくほくのさつまいもをみそ汁に入れました。味わって食べてくださいね!

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。