



令和2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
まうびー



●じるしは、**たまご**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
2 ほうれんそうのごまあえ さばのみそに ごはん かぶのスープ エネルギー 681 kcal 小 681 kcal 中 830 kcal 赤 しょうが、キャベツ、みそ、かまぼこ、ベーコン 緑 たまねぎ、エリンギ、ほうれんそう、にんじん、かぶ 黄 こめ、さとう、あぶら、ごま	3 ぶんか文化の日 エネルギー 642 kcal 小 642 kcal 中 767 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	4 もやしとこまつなのあまぜあえ ●あつやきたまごのわふうあんかけ むぎごはん だんごじる エネルギー 642 kcal 小 642 kcal 中 767 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	5 きりぼしだいのちゅうかいため シューマイ(小2こ、中3こ) ごはん ごもくやさいスープ エネルギー 661 kcal 小 661 kcal 中 845 kcal 赤 しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんにく、にんじん、ほししいたけ 緑 キヤベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、あぶら 黄 こめ、しゅうまいのかわ、ごまあぶら、あぶら	6 ひじきのわふうサラダ アジのこうみフライ ごはん じゃがいものみそじる エネルギー 680 kcal 小 680 kcal 中 833 kcal 赤 しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんにく、にんじん、ほししいたけ 緑 パセリ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えきたけ 黄 こめ、パンこ、こむぎこ、ごま、さとう、じゃがいも
9 こんぶサラダ さつまいもととりくのうまに ごはん はるさめのすましじる エネルギー 644 kcal 小 644 kcal 中 794 kcal 赤 しょうが、たまねぎ、にんにく、こんぶ、チキンハム、わかめ 緑 ぶなしめじ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、はるさめ、さとう 黄 こめ、さとう、あぶら	10 きりぼしだいのあげサバのアーモンドあえ ゆずポンずかけ むぎごはん さつまいものみそじる エネルギー 710 kcal 小 710 kcal 中 868 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	11 わかめのすのもの ●いりどうふ むぎごはん ぐだくさんしょうがじる エネルギー 620 kcal 小 620 kcal 中 760 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	12 ゆかりあえ さんまのみぞれは ごはん あつあげのみそじる エネルギー 702 kcal 小 702 kcal 中 823 kcal 赤 しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんにく、にんじん、ほししいたけ 緑 キヤベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、あぶら 黄 こめ、しゅうまいのかわ、ごまあぶら、あぶら	13 かいそうサラダ ●ぶたにくのメープルマフィン ごはん ●ぶたにくのメープルマスタードやき サーモンチャウダー エネルギー 692 kcal 小 692 kcal 中 885 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも
16 キャベツとこまつなのごまあえ さごしのゆうあんやき ごはん キムチじる エネルギー 666 kcal 小 666 kcal 中 811 kcal 赤 しょうが、たまねぎ、にんにく、こんぶ、チキンハム、わかめ 緑 ぶなしめじ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、はるさめ、さとう 黄 こめ、さとう、あぶら	17 きりぼしだいのチキンチキン ツナあえ わさびごはん ぐだくさんじる エネルギー 691 kcal 小 691 kcal 中 856 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	18 スイートポテトサラダ アジのこうそうパンこやき むぎごはん ●たまごスープ エネルギー 628 kcal 小 628 kcal 中 775 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	19 さいじょうがき だいごんのゆずサラダ ●いりどうふ しょうが、たまねぎ、ねぎ、にんにく、にんじん、ほししいたけ キヤベツ、たまねぎ、たけのこ、チンゲンサイ、あぶら こめ、しゅうまいのかわ、ごまあぶら、あぶら	20 ほうきとじゃこのすのもの ●あなごごはん ひらつくね とうふのみそじる エネルギー 702 kcal 小 702 kcal 中 827 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも
23 きんろうかんしゃ 勤労感謝の日 だいずサラダ てづくりハンバーグ ごはん こんさいときこのスープ エネルギー 678 kcal 小 678 kcal 中 816 kcal 赤 しょうが、たまねぎ、にんにく、こんぶ、チキンハム、わかめ 緑 ぶなしめじ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、はるさめ、さとう 黄 こめ、さとう、あぶら	24 おかかあえ さわらのゆずみそやき むぎごはん きのこのすましじる エネルギー 620 kcal 小 620 kcal 中 751 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	25 さつまいものあまぜがらめ ●キャベツのたまごマヨあえ むぎごはん ●おやこどんのぐ エネルギー 700 kcal 小 700 kcal 中 864 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも	26 レモンドレッシングサラダ マカロニグラタン ごはん ほうきとベーコンのスープ エネルギー 668 kcal 小 668 kcal 中 831 kcal 赤 しょうが、たまねぎ、にんにく、こんぶ、チキンハム、わかめ 緑 ぶなしめじ、かたくりこ、さつまいも、あぶら、はるさめ、さとう 黄 こめ、さとう、あぶら	27 きんぴらごぼう カレイのすがたあげ ごはん とりつくねじる エネルギー 678 kcal 小 678 kcal 中 761 kcal 赤 ●たまご、あつあげ、みそ、ちくわ 緑 ぶなしめじ、たまねぎ、えきたけ、にんじん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし 黄 こめ、むぎ、さとう、かたくりこ、しらたまも

今月の給食のテーマ

「益田の食べ物を食べて味わおう！」

木の葉が色づき、秋も一段と深まってきました。秋は「スポーツの秋」や「芸術の秋」、「食欲の秋」、様々なことを楽しめる季節です。色々なことに挑戦して、秋を満喫したいですね。

今月のテーマは「益田の食べ物を食べて味わおう！」です。みなさんは、益田で作られている食べ物をどのくらい知っていますか？

海や山に囲まれた益田市にはおいしい食べ物がたくさんあります。地元の良い味を知って、誇れる人になりたいですね。

給食に登場する地元の食べ物

地元の手作りおやきです。

わさび漬けて登場します！

11月10日は益田・鹿足・益田養護学校連携献立

今年度は普段の食事でとりづらい食べ物の頭文字を語呂合わせにした、「まごわやさしい」食べ物を取り入れた連携献立を実施します。

第1回目の11月は「さば」を使った「和食」の献立です。

これから3月まで毎月、「まごわやさしい」の食べ物を取り入れた献立が登場します。お楽しみに♪

「まごわやさしい」の食べ物

- ごはん
- 揚げさばのゆずポン酢かけ
- 大根のアーモンド和え
- さつまいものみそ汁

不足しがちな栄養素を補って！

オリンピック・パラリンピック応援献立(カナダ)

「カエデ」の樹液からとれるシロップ。生産量はNo.1!

魚をよく食べる国で、サーモンやロブスターなどが有名です。

11月13日(金)の献立

- ごはん
- 豚肉のメープルマスタード焼き
- 海藻サラダ
- サーモンチャウダー

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屬で探す「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。

11月24日は和食の日!

はユネスコ和食無形文化遺産

「和食:日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきたいと思います。