

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょひん
 緑(みどり)・・・からだのちよよしをとのえるしょひん
 黄(き)・・・ねつちやからになるしょひん



●じるしは、たまご はい、 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>オリンピック・パラリンピック応援献立 (ロシア)</p> <p>★マヨネーズの消費量は世界No.1! ★スープ料理をよく食べる国!</p> <p>ロシアのお店には、様々な種類のマヨネーズが売られているそうです。</p> <p>キャベツを使った「シチー」やピーツを使った「ボルシチ」などが人気です。</p> <p>○ごはん ○アジの香草パン粉焼き ○マカロニサラダ ○ボルシチ</p> <p>ボルシチのレシピは裏面にあるよ! 作ってみよう!</p> | <p>1 ~保小中連携献立~</p> <p>ほうれんそうのしらあえ あげししゃも(2ビ) むぎごはん ぐだくさんみそしる</p> <p>牛乳</p> | <p>2</p> <p>フルーツあんじん ちゅうかサラダ むぎごはん ●はっぼうさい</p> <p>牛乳</p> | <p>3 ~保小中連携献立~</p> <p>くきわかめのきんぴら さごしのおろしソースかけ ごはん だんごじる</p> <p>牛乳</p> | <p>4 ~オリンピック・パラリンピック応援献立(ロシア)~</p> <p>マカロニサラダ アジのこうそうパンやき ごはん ボルシチ</p> <p>牛乳</p> |
| <p>エネルギー 649 kcal かいていおぎなたいもの かいそうい</p> <p>小 649 kcal 中 785 kcal</p> | <p>エネルギー 666 kcal かいていおぎなたいもの いろいろいやさい</p> <p>小 666 kcal 中 824 kcal</p> | <p>エネルギー 712 kcal かいていおぎなたいもの くだもの</p> <p>小 712 kcal 中 857 kcal</p> | <p>エネルギー 706 kcal かいていおぎなたいもの だいぜいしょひん</p> <p>小 706 kcal 中 860 kcal</p> | |
| <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ちりめん とうりく ちくわ もめんとうふ あぶらあげ みそ</p> <p>にんじん えのきたけ グリーンピース しょうが こまつな あぶらあげ たまねぎ</p> <p>こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>たまねぎ だいにん しょうが こんにやく ほうししいたけ だいにん にんじん はくさい</p> <p>こめ さといも むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>にんじん しょうが キヤベツ たまねぎ ももかん ヤングコーン みかんかん はくさい パインかん チンゲンサイ バナナ</p> <p>こめ あぶら むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ごま あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>しょうが こまつな ぶすかじゅう もやし だいにん ねぎ こんにやく にんじん たまねぎ</p> <p>こめ したまもち かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>にんにく トマト パセリ たまねぎ にんじん キヤベツ ピーツ</p> <p>こめ パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも</p> |
| <p>7</p> <p>かぶとこまつな あまずあえ ごはん じゃがいものそぼろに たまねぎととうふのみそしる</p> <p>牛乳</p> | <p>8</p> <p>キャベツの ごまあえ むぎごはん ホキの あまずあんかけ かぶの すましじる</p> <p>牛乳</p> | <p>9</p> <p>しおこんぶ あえ むぎごはん ぎゅうにくとエリンギのオイスターいため わさびぞえ ●かきたまじる</p> <p>牛乳</p> | <p>10</p> <p>わふうサラダ ごはん さけの ごまマヨネーズやき のっぺいじる</p> <p>牛乳</p> | <p>11</p> <p>なつとうあえ ごはん どんちつちあじの しおやき さつまいものみそしる</p> <p>牛乳</p> |
| <p>エネルギー 624 kcal かいていおぎなたいもの かいそうい</p> <p>小 624 kcal 中 771 kcal</p> | <p>エネルギー 638 kcal かいていおぎなたいもの ござかな</p> <p>小 638 kcal 中 771 kcal</p> | <p>エネルギー 605 kcal かいていおぎなたいもの さかなりょうり</p> <p>小 605 kcal 中 742 kcal</p> | <p>エネルギー 624 kcal かいていおぎなたいもの くだもの</p> <p>小 624 kcal 中 768 kcal</p> | <p>エネルギー 645 kcal かいていおぎなたいもの しゅじつるい</p> <p>小 645 kcal 中 760 kcal</p> |
| <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ちりめん とうりく ちくわ もめんとうふ あぶらあげ みそ</p> <p>にんじん えのきたけ グリーンピース しょうが こまつな あぶらあげ たまねぎ</p> <p>こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>たまねぎ だいにん しょうが こんにやく ほうししいたけ だいにん にんじん はくさい</p> <p>こめ さといも むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>にんじん しょうが キヤベツ たまねぎ ももかん ヤングコーン みかんかん はくさい パインかん チンゲンサイ バナナ</p> <p>こめ あぶら むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ごま あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>しょうが こまつな ぶすかじゅう もやし だいにん ねぎ こんにやく にんじん たまねぎ</p> <p>こめ したまもち かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>にんにく トマト パセリ たまねぎ にんじん キヤベツ ピーツ</p> <p>こめ パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも</p> |
| <p>14</p> <p>キャベツの ちゅうかサラダ ごはん ぶたキムチ ピーフンスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>15</p> <p>ミルク おから むぎごはん さごしの ムニエル ポトフ</p> <p>牛乳</p> | <p>16</p> <p>ゆずサラダ むぎごはん ●ごもく たまごやき げんきじる</p> <p>牛乳</p> | <p>17</p> <p>だいにんの あまずあえ ごはん さばの ピリからに はくさいとあぶらあげのみそしる</p> <p>牛乳</p> | <p>18</p> <p>フレンチ サラダ ごはん かぼちゃ コロッケ おとうふ キーマカレー</p> <p>牛乳</p> |
| <p>エネルギー 617 kcal かいていおぎなたいもの だいぜいしょひん</p> <p>小 617 kcal 中 760 kcal</p> | <p>エネルギー 733 kcal かいていおぎなたいもの いろいろいやさい</p> <p>小 733 kcal 中 887 kcal</p> | <p>エネルギー 660 kcal かいていおぎなたいもの ござかな</p> <p>小 660 kcal 中 816 kcal</p> | <p>エネルギー 635 kcal かいていおぎなたいもの いろいろい</p> <p>小 635 kcal 中 769 kcal</p> | <p>エネルギー 746 kcal かいていおぎなたいもの しゅじつるい</p> <p>小 746 kcal 中 901 kcal</p> |
| <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ぶたにく ツナ わかめ</p> <p>しょうが コーン あぶら たまねぎ ほうししいたけ はくさいキムチ もやし たら</p> <p>こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>たまねぎ だいにん しょうが こんにやく ほうししいたけ だいにん にんじん はくさい</p> <p>こめ さといも むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>にんじん しょうが キヤベツ たまねぎ ももかん ヤングコーン みかんかん はくさい パインかん チンゲンサイ バナナ</p> <p>こめ あぶら むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ごま あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>しょうが こまつな ぶすかじゅう もやし だいにん ねぎ こんにやく にんじん たまねぎ</p> <p>こめ したまもち かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>にんにく トマト パセリ たまねぎ にんじん キヤベツ ピーツ</p> <p>こめ パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも</p> |
| <p>21</p> <p>いそかあえ なめし さけの しおやき とうじうどん</p> <p>牛乳</p> | <p>22</p> <p>スパゲティ サラダ むぎごはん ハンバーグの ゆずソースかけ はくさい スープ</p> <p>牛乳</p> | <p>23</p> <p>みかん むぎごはん ゆかりあえ ●おでん</p> <p>牛乳</p> | <p>24</p> <p>もみのき サラダ カレーピラフ とりの ハーブやき かぶの クリームシチュー</p> <p>牛乳</p> | <p>25</p> <p>はくさいと じゃこの すのもの ごはん しろハタからあげ ごまだれかけ あつあげのみそしる</p> <p>牛乳</p> |
| <p>エネルギー 615 kcal かいていおぎなたいもの いろいろい</p> <p>小 615 kcal 中 738 kcal</p> | <p>エネルギー 609 kcal かいていおぎなたいもの さかなりょうり</p> <p>小 609 kcal 中 770 kcal</p> | <p>エネルギー 678 kcal かいていおぎなたいもの しゅじつるい</p> <p>小 678 kcal 中 827 kcal</p> | <p>エネルギー 740 kcal かいていおぎなたいもの さかなりょうり</p> <p>小 740 kcal 中 884 kcal</p> | <p>エネルギー 639 kcal かいていおぎなたいもの いろいろいやさい</p> <p>小 639 kcal 中 789 kcal</p> |
| <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう だいにん しょうが こんにやく ぶたにく ちくわ のり とうりく あぶらあげ</p> <p>だいにん しょうが こんにやく ぶたにく ちくわ のり とうりく あぶらあげ</p> <p>こめ じゃがいも さとう かたくりこ あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>たまねぎ だいにん しょうが こんにやく ほうししいたけ だいにん にんじん はくさい</p> <p>こめ さといも むぎ ごまあぶら かたくりこ あぶら さとう</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>にんじん しょうが キヤベツ たまねぎ ももかん ヤングコーン みかんかん はくさい パインかん チンゲンサイ バナナ</p> <p>こめ あぶら むぎ かたくりこ じゃがいも さとう ごま あぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうが こんにやく ちゅうか</p> <p>しょうが こまつな ぶすかじゅう もやし だいにん ねぎ こんにやく にんじん たまねぎ</p> <p>こめ したまもち かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら</p> | <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう ししゃも もめんとうふ ぶたにく あぶらあげ みそ</p> <p>にんにく トマト パセリ たまねぎ にんじん キヤベツ ピーツ</p> <p>こめ パンこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも</p> |

今月のテーマ「寒さに負けない食事をしよう!」

今年も残りわずかとなり、寒さが本格的になってきました。寒さに負けない体を作るためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」等が大切です。風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。予防するためにも、手洗い、うがいを意識して習慣づけましょう。

かせ予防のポイント

今年のかせをひきまわす!

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かせをひかないように、白頭からかせの予防を心がけましょう。

12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」の食べ物を取り入れた連携献立を実施します。第2回目の12月は「体ポカポカ」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!

体ポカポカ・体を温める食べ物

献立

- ごはん
- 鮭のごまマヨネーズ焼き
- 和風サラダ
- のっぺい汁

ポイント1 地下で育つ食べ物 (ごぼう、れんこん、にんじん、たまねぎなど)

ポイント2 冬に育つ食べ物 (だいこん、さといも、かぶなど)

ポイント3 発酵している食べ物 (納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど)

12月21日(月)は冬至です!

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

益田の食育の日

かぶをたっぷり使っています!

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」
 ※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。

12月21日(月)は冬至です!

冬至にかぼちゃ・ゆず

冬至は1年のうちで、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かせをひかないといわれています。

給食にも「ん」がつく食べ物を取り入れています!