

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

学校給食の紹介

食器の置き場所を紹介します。給食だよりを参考にしてくださいね♪

○食器の名前と盛り付ける料理

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ない煮物、果物を盛り付けます。

ごはんは週5日。時々パンや麺の日もあります。

主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛り付けます。量が多いサラダを盛り付けることもあります。

みそ汁、中華スープ、コンソメスープ...色々な汁が登場します♪

毎日、はしとトレイがつきます。献立によってスプーンがつく日もあります。

○カレーの日の献立

汁食器にカレーを盛り付けます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。

○どんぶりの日の献立

主菜皿、または汁食器にどんぶりの具を盛り付けます。具をどんぶり茶碗に移して食べます。

食器の並べ方をマスターしよう!!

美都学校給食共同調理場の給食は...

①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。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。

②給食の食器は、特注のオーダー品!
給食で使う食器には、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、お盆やご飯の食器の色も水仙を思わせるやさしい黄色をしています。大切に使うくださいね!

<p>12 ~保小中連携献立~</p> <p>はるいろ サラダ にごみハンバーグ ごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー 小 642 kcal 中 763 kcal かていでおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>13</p> <p>アスパラいりポテトサラダ しるみぎかなのこうそうフライ むぎごはん あつあげのスープ</p> <p>エネルギー 小 638 kcal 中 796 kcal かていでおぎなたいもの ござかな</p>	<p>14</p> <p>アーモンド あえ ぶたにくのしょうがやき むぎごはん あすっこのすましじる</p> <p>エネルギー 小 616 kcal 中 757 kcal かていでおぎなたいもの だいでせいひん</p>	<p>15</p> <p>ゆかりあえ さばのみりんやき ごはん とりつくねじる</p> <p>エネルギー 小 658 kcal 中 772 kcal かていでおぎなたいもの いもるい</p>	<p>16 ~新入生入学お祝い献立~</p> <p>ゆずっ子ゼリー コールスローサラダ ごはん チキンカレー</p> <p>エネルギー 小 705 kcal 中 855 kcal かていでおぎなたいもの さかなりより</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>19</p> <p>ミルクおから さけのわかさやき ごはん だんごじる</p> <p>エネルギー 小 650 kcal 中 788 kcal かていでおぎなたいもの きのこるい</p>	<p>20</p> <p>もやしナムル すぶた むぎごはん ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 小 674 kcal 中 832 kcal かていでおぎなたいもの ござかな</p>	<p>21</p> <p>あすっこのごまマヨあえ さごしのこうそうパンにやき むぎごはん じゃがいものスープ</p> <p>エネルギー 小 650 kcal 中 778 kcal かていでおぎなたいもの だいでせいひん</p>	<p>22</p> <p>レモンドレッシングサラダ シュウマイ ごこくまい わかめスープ</p> <p>エネルギー 小 634 kcal 中 780 kcal かていでおぎなたいもの いろのこいやさい</p>	<p>23 ~益田の食育の日~</p> <p>キャベツのあまずあえ さばのしおやき ごはん あぶらあげのみそじる</p> <p>エネルギー 小 611 kcal 中 750 kcal かていでおぎなたいもの いもるい</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>26</p> <p>オレンジ はるさめのちゅうかあえ ごはん マーボー豆腐</p> <p>エネルギー 小 657 kcal 中 803 kcal かていでおぎなたいもの さかなりより</p>	<p>27 ~オリンピック・パラリンピック応援献立(イタリア)~</p> <p>はなやさいのチーズサラダ エビのフリット コッペパン ボロネーゼ</p> <p>エネルギー 小 660 kcal 中 811 kcal かていでおぎなたいもの きのこるい</p>	<p>28</p> <p>こんぶサラダ ぶたにくとあつあげのみそいため むぎごはん わかたけじる</p> <p>エネルギー 小 653 kcal 中 803 kcal かていでおぎなたいもの しゅじつるい</p>	<p>29</p> <p>しょうわ 昭和の日</p> <p>しょうわのひ</p>	<p>30 ~保小中連携献立~</p> <p>なつとうあえ シイラのゆずソースかけ ふきごはん なめこじる</p> <p>エネルギー 小 624 kcal 中 754 kcal かていでおぎなたいもの いろのこいやさい</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ご入学・ご進級おめでとうございます

春の暖かな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生の皆さんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も引き続き、感染予防対策をとりながらの給食時間となりますが、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間よろしくお願いたします。

給食のテーマ『給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう』

給食の時間がより良いものとなるように食事のマナーを守ろう!

①グー・ペタツ・ピンで食べよう!
机とお腹は握りこぶし1個分はなす
両足は、ペタツと地面につける
背中ピンと伸ばす

②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!

オリンピック・パラリンピック応援献立(イタリア)

今年度も、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!

★イタリア料理の特徴

イタリアのトマトは様々な品種があり、日本にはない形や味の物がたくさんあります!
トマトの「赤」、チーズの「白」、パスタの「緑」など、見た目もきれいな料理が多いです!

★イタリアの地中海料理

2010年に世界無形文化遺産に登録されました。魚介類、穀類、乳製品、野菜、果物類をバランスよく取り、油脂分はオリーブオイルが中心で、ワインを楽しみながらゆっくりと会話しつつする食生活が評価されました。

日本でも「和食」が登録されましたね!!

保小中連携献立

益田市の学校給食は、保育園と連携し、保育園から中学校まで一貫した食育を目指しています。取り組みの一環として、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1年生が早く学校給食になれることを目的にしています。

益田の食育の日

毎月19日は食育の日です。そこで、益田市でも19日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! 春のキャベツは、葉っぱもやわらかく、みずみずしいのが特徴です。

連携献立の日は、「水仙のお花」マークがついています!

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、天候等によって変更になる場合があります。