

# 8・9がつこんだて



## 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よくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをと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  |
|---|--|--|--|--|
| <p>8・9月の給食テーマ「野菜の良さを知り、おいしく食べよう」</p> <p>野菜を食べる良さをなんだろう？</p> <p>体の調子を整える<br/>食べ物からエネルギーや体の一部に変身するとき、手助けしてくれるのが野菜に多くふくまれる「ビタミン」などの栄養素です。</p> <p>おなかの中をきれいにする<br/>野菜に多い「食物繊維」は、おなかの中のそうじをしてくれるはたらきがあります。おなかすっきり過ごすためにも野菜がとっても大切です。</p> <p>8・9月が旬の野菜をたくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょう！</p> <p>なす ズッキーニ とうがん かぼちゃ モロヘイヤ さやいんげん くり</p> |  |  |  |  |
| <p>8/25</p> <p>はるさめのちゅうかあえ</p> <p>てづくりはるまき</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>たまごコーンのスープ</p>   | <p>26</p> <p>しそあえ</p> <p>さばのみそに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>いとかまぼこのすましじる</p>                         | <p>27</p> <p>うめこんぶあえ</p> <p>えだまめがんとふくめに</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なすとオクラのみそじる</p>            | <p>エネルギー</p> <p>小 681 kcal<br/>中 797 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまご ぶたにく かつおぶし とうもろこし チキンハム</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 639 kcal<br/>中 778 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ</p>                |
| <p>30</p> <p>てづくりなつみかんゼリー</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>なつやさいカレー</p>  | <p>31</p> <p>やさい(8・31)の日</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>げんきハンバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ズッキーニのスープ</p> | <p>9/1</p> <p>ちぐさあえ</p> <p>ぶたにくとピーマンのごまソースいため</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふのすましじる</p>      | <p>2</p> <p>ネバネバあえ</p> <p>さごしのりからやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ふのみそじる</p>                           | <p>3</p> <p>そうめんうりのちゅうかサラダ</p> <p>とりにくのチリソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>                |
| <p>エネルギー</p> <p>小 687 kcal<br/>中 825 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ボークハム こんにぶ かつおぶし とうもろこし</p>  | <p>エネルギー</p> <p>小 639 kcal<br/>中 794 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう たまご こんにやく しょうゆ しめじ きゅうり パンこ</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 615 kcal<br/>中 758 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうもろこし わかめ</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 610 kcal<br/>中 743 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう さごし かつおぶし とうもろこし みそ</p>         | <p>エネルギー</p> <p>小 637 kcal<br/>中 787 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう えだまめ とうふ こんにぶ しょうゆ とうもろこし</p> |
| <p>6</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>つくねのおのみやき</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのみそじる</p>  | <p>7</p> <p>なつやさいのシイラのたつたあげ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>けんちんじる</p>                                 | <p>8</p> <p>キムチ&amp;たくあん</p> <p>パンサンスー</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>あつあげのどもくスープ</p>           | <p>9</p> <p>フィッシュサンドにしてね</p> <p>コーンサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ホキフライ</p> <p>とりにくのなつやさいにこみ</p>    | <p>10</p> <p>トマトとアスパラのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さけのグラタン</p> <p>えだまめのスープ</p>                  |
| <p>エネルギー</p> <p>小 668 kcal<br/>中 823 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう とうもろこし わかめ かつおぶし とうもろこし</p>  | <p>エネルギー</p> <p>小 624 kcal<br/>中 758 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう シイラ こんにやく しょうゆ しめじ きゅうり</p>     | <p>エネルギー</p> <p>小 645 kcal<br/>中 795 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうもろこし わかめ</p> | <p>エネルギー</p> <p>小 654 kcal<br/>中 786 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう さごし かつおぶし とうもろこし みそ</p>         | <p>エネルギー</p> <p>小 668 kcal<br/>中 826 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう トマト アスパラ とうもろこし</p>           |
| <p>13</p> <p>とまつなとチーズのりじゃこあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>こんさいメンチカツ</p> <p>ごまみそじる</p>  | <p>14</p> <p>～オリンピック・パラリンピック 応援献立(エジプト)～</p> <p>ひよこまめのダウドバシャ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ムルキーヤ</p> | <p>15</p> <p>ナムル</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>なすのスープ</p>                                      | <p>16</p> <p>ツナとわかめのすのもの</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃのそばろに</p> <p>さわにわん</p>                      | <p>17</p> <p>～お月見献立～</p> <p>ほうれんそうのごまあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さんまのしおやき</p> <p>さつまいものみそじる</p> |
| <p>エネルギー</p> <p>小 704 kcal<br/>中 858 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう とうもろこし わかめ かつおぶし とうもろこし</p>  | <p>エネルギー</p> <p>小 690 kcal<br/>中 857 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ひよこまめ とうもろこし</p>                | <p>エネルギー</p> <p>小 630 kcal<br/>中 776 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうもろこし</p>     | <p>エネルギー</p> <p>小 628 kcal<br/>中 777 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ツナ わかめ ほうれんそう</p>               | <p>エネルギー</p> <p>小 730 kcal<br/>中 872 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう さんま</p>                |
| <p>けいろうひ 敬老の日</p> <p>21</p> <p>じゃこピーマン</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ハムカツ</p> <p>つみれじる</p>  | <p>22</p> <p>きりぼしだいこんのゆずドレサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポテトチーズオムレツ</p> <p>トマトとマカロニのスープ</p>       | <p>24</p> <p>ひきみとのさちどんの(ナムル)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ひきみとのさちどんの(しぐれ)</p> <p>とうがんのすましじる</p> | <p>27</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あじのトマトソースかけ</p> <p>きのこのスープ</p>                      | <p>28</p> <p>じゃここんぶあえ</p> <p>牛乳</p> <p>くりごはん</p> <p>とりにくのいちみやき</p> <p>はんぺんのみそじる</p>                |
| <p>エネルギー</p> <p>小 623 kcal<br/>中 761 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう じゃこ ピーマン</p>   | <p>エネルギー</p> <p>小 602 kcal<br/>中 737 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう きりぼし だいこん</p>                   | <p>エネルギー</p> <p>小 636 kcal<br/>中 778 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう さちどん</p>           | <p>エネルギー</p> <p>小 645 kcal<br/>中 797 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう アーモンド あじ</p>                    | <p>エネルギー</p> <p>小 667 kcal<br/>中 815 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう じゃこ くり</p>                    |
| <p>29</p> <p>れんこんのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>むぎごはん</p> <p>さばそばろごはんのぐ</p> <p>かきたまじる</p>  | <p>30</p> <p>ほうれんそうのしらあえ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>こもちししゃも(2び)</p> <p>キムチにくじゃが</p>                 | <p>オリンピック・パラリンピック 応援献立(エジプト)(14日)</p> <p>ダウドバシャ</p> <p>ムルキーヤ</p>                               | <p>エネルギー</p> <p>小 612 kcal<br/>中 752 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう しょうゆ しょうが</p>                   | <p>エネルギー</p> <p>小 728 kcal<br/>中 902 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう ほうれんそう こんにぶ</p>               |

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」

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?

幼児頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れがいくつとて考えられます。

※ 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。