



10がつこんだて



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

益田の食育
 キャラクター
 まるピー



●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>10月の給食テーマ「魚のよさを知り、おいしく食べよう」</p> <p>魚のあぶら「DHA」、「EPA」は血液サラサラ効果だけじゃない! ◎記憶力や集中力を高める◎ ◎落ち込んだ気分を前向きにする◎ 勉強をもっと頑張りたい... いつもなぜかやる気がでない... そんな人は、魚を食べよう! 魚の脂には、DHAやEPAが含まれています。それらは血液をサラサラにしたり、脳の回転を良くしたり、気持ちを前向きにしたりと、体にとって必要な栄養素でありながら、自分では作り出せないで、食事から摂らなければなりません。そして、魚以外からはほとんど摂ることができません。体、頭、心の栄養になってくれる魚を、おうちでも食べるようにしましょう。</p> <p>DHA、EPAの多い魚: まぐろ、さんま、さば、いわし</p>				
<p>10月の給食献立(26日)</p> <p>「さんまの塩焼き」 「りっちゃん元気サラダ」 さんまは漢字で「秋刀魚」 小学校1年生の国語の教材と書きます。秋においしい、刀のように細長い魚です。骨が付いているので、きれいに食べてみましょう。</p> <p>「サラダでげんき」に出てくるサラダを再現した人気メニューです。元気の出る食材がたくさん入っています。</p> <p>益田産「秋のアールスメロン」 メロンの旬といえば、一般的には6月～7月の初夏ですが、益田市では秋に収穫を迎えるメロンも栽培されています。秋のメロンは、朝と夜の温度差でより甘味が増しておいしくなります。</p>				
<p>目の愛護デー献立(8日)</p> <p>目に良い食品 たっぶり 目の疲れをとってくれる食品 視力の回復に役立つ食品 レバー・緑・黄色野菜(色のこい野菜)・豚肉 ブルーベリー など</p>				
<p>4 きりばし だいごんの ごまずあえ</p> <p>ちくわの いそべあげ</p> <p>うどんとしるを いっしょにいれる</p> <p>にくうどん</p> <p>ちよこつと ゆかりごはん</p>	<p>5 おから サラダ</p> <p>さげの こうそう パンこやき</p> <p>エリンギと あつあげの スープ</p> <p>わぎごはん</p>	<p>6 なつとうあえ りんご</p> <p>●さんしよく そばろどん のぐ</p> <p>はるさめ スープ</p> <p>わぎごはん</p>	<p>7 ひじきと だいずの いりに</p> <p>とりの てりやき</p> <p>しいたけの みそしる</p> <p>ごはん</p>	<p>8 ブルーベリーの ヨーグルトあえ</p> <p>レバニラ いため</p> <p>りよくおうしよく やさしいスープ</p> <p>ごはん</p>
<p>エネルギー 654 kcal 小 654 kcal 中 792 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 600 kcal 小 600 kcal 中 733 kcal</p> <p>かていておきないたいもの かいそうい</p>	<p>エネルギー 601 kcal 小 601 kcal 中 730 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 645 kcal 小 645 kcal 中 787 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 636 kcal 小 636 kcal 中 788 kcal</p> <p>かていておきないたいもの さかなりょうり</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん あぶらあげ ちくわ とりにく</p> <p>緑 だいごん</p> <p>黄 こめ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう さげ おから とりにく チーズ あつあげ</p> <p>緑 にんじん こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ</p> <p>黄 こめ おおむぎ パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>緑 しょうが もやし にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ こまつな チンゲンサイ キャベツ りんご うめ</p> <p>黄 こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>緑 にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ しいたけ ねぎ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう レバー こやどろぶ ぶたにく ヨーグルト</p> <p>緑 ブルーベリー もやし エリンギ バイナップル かぼちゃ みかん にんじん</p> <p>黄 こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ</p>
<p>11 あげいり おひたし</p> <p>さばの みぞれに</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>12 世界の味めぐり(アイルランド) かいそう サラダ</p> <p>わぎごはん</p> <p>チキン メンチカツ</p> <p>フィッシュ チャウダー</p>	<p>13 スイートポテト やさい サラダ</p> <p>ふりかけ</p> <p>わぎごはん</p> <p>●ふわふわ スープ</p>	<p>14 わかめと じゃこの すのもの</p> <p>さんまの しおやき</p> <p>きのごはん</p> <p>とうふの すましじる</p>	<p>15 アーモンド あえ</p> <p>ごはん</p> <p>てづくり さつまあげ</p> <p>だいごんの みそしる</p>
<p>エネルギー 638 kcal 小 638 kcal 中 776 kcal</p> <p>かていておきないたいもの しゅじつい</p>	<p>エネルギー 704 kcal 小 704 kcal 中 864 kcal</p> <p>かていておきないたいもの きのこい</p>	<p>エネルギー 666 kcal 小 666 kcal 中 823 kcal</p> <p>かていておきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>エネルギー 596 kcal 小 596 kcal 中 727 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 612 kcal 小 612 kcal 中 754 kcal</p> <p>かていておきないたいもの にくりょうり</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ わかめ みそ</p> <p>緑 だいごん キャベツ ほうれんそう にんじん もやし なめこ</p> <p>黄 こめ さとう</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ さけ くらわがめ ホキ</p> <p>緑 スキムミルク にんじん たまねぎ</p> <p>黄 キャベツ じゃがいも おおむぎ こめこ じゃがいも パター ごま パンこ さとう ごまあぶら</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう じゃがいも</p> <p>緑 たまねぎ パセリ にんじん チーズ キンハム りんご エリンギ</p> <p>黄 こめ おおむぎ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ パンこ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう さんま わかめ ちりめん とうふ</p> <p>緑 まいたけ ねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん こんにゃく たまねぎ えのき</p> <p>黄 こめ さとう</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ みそ</p> <p>緑 たまねぎ だいごん しいたけ えのき にんじん ねぎ</p> <p>黄 こめ さとう あぶら アーモンド</p>
<p>18 ごま こんぶあえ</p> <p>さごしの ゆうあんやき</p> <p>ごはん</p> <p>うずめし のぐ</p>	<p>19 きんぴら ごぼう</p> <p>わぎごはん</p> <p>ビーフ コロッケ</p> <p>ぐだくさん しょうがじる</p>	<p>20 りっちゃんの げんきサラダ</p> <p>あげパン</p> <p>●ツナマヨ オムレツ</p> <p>さつまいもの ポタージュ</p>	<p>21 れんこんの ツナサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>チキンチキン ごぼう</p> <p>ごま キムチじる</p>	<p>22 ひじきの ナムル</p> <p>ごはん</p> <p>シュウマイ 小: 2こ 中: 3こ</p> <p>マーボーどん のぐ</p>
<p>エネルギー 636 kcal 小 636 kcal 中 775 kcal</p> <p>かていておきないたいもの にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 697 kcal 小 697 kcal 中 834 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いろのこいやさい</p>	<p>エネルギー 610 kcal 小 610 kcal 中 692 kcal</p> <p>かていておきないたいもの きのこい</p>	<p>エネルギー 792 kcal 小 792 kcal 中 988 kcal</p> <p>かていておきないたいもの こざかな</p>	<p>エネルギー 702 kcal 小 702 kcal 中 882 kcal</p> <p>かていておきないたいもの まめい</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう しょうが</p> <p>緑 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄 ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう</p> <p>緑 ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう</p> <p>黄 ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく あつあげ ぎゅうにゅう</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう きなこ</p> <p>緑 ぎゅうにゅう きなこ</p> <p>黄 ぎゅうにゅう きなこ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>緑 ぎゅうにゅう とりにく</p> <p>黄 ぎゅうにゅう とりにく</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ</p> <p>緑 ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ</p> <p>黄 ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とうふ みそ</p>
<p>25 あまずあえ</p> <p>きびなごの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>26 アールスメロン</p> <p>わぎごはん</p> <p>こまつなと きのこの マヨじゃこいため</p> <p>こんさい カレー</p>	<p>27 おかかあえ</p> <p>わぎごはん</p> <p>●いりどうふ</p> <p>かいそう たっぶり みそしる</p>	<p>28 さつまいもの すのもの</p> <p>わかめ ごはん</p> <p>さわらの ごまマヨやき</p> <p>だいごんおろし とろみじる</p>	<p>29 ゆずかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>しろみざかなの あまずあん</p> <p>のっぺいじる</p>
<p>エネルギー 670 kcal 小 670 kcal 中 824 kcal</p> <p>かていておきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>エネルギー 675 kcal 小 675 kcal 中 822 kcal</p> <p>かていておきないたいもの いもい</p>	<p>エネルギー 639 kcal 小 639 kcal 中 790 kcal</p> <p>かていておきないたいもの くだもの</p>	<p>エネルギー 662 kcal 小 662 kcal 中 808 kcal</p> <p>かていておきないたいもの にくりょうり</p>	<p>エネルギー 653 kcal 小 653 kcal 中 807 kcal</p> <p>かていておきないたいもの たまごりょうり</p>
<p>赤 ぎゅうにゅう いかだんご きびなご こんぶ</p> <p>緑 ねぎ こんにゃく だいごん にんじん こまつな キャベツ もやし</p> <p>黄 こめ さとう あぶら</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>緑 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄 ぎゅうにゅう ぶたにく</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>緑 ぎゅうにゅう わかめ</p> <p>黄 ぎゅうにゅう わかめ</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>緑 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄 ぎゅうにゅう ぶたにく</p>	<p>赤 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>緑 ぎゅうにゅう ぶたにく</p> <p>黄 ぎゅうにゅう ぶたにく</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」

～12日 世界の味めぐり(アイルランド)～
 「海藻サラダ」「フィッシュチャウダー」
 アイルランドはヨーロッパにある、海に囲まれた島国です。そのため、日本のように海の幸が多く食べられています。また、主食としてじゃがいもが食べられています。フィッシュチャウダーには、鮭とホキの2種類の魚やじゃがいもを使っています。

～18日 郷土料理献立「うずめし」～
 益田市(匹見町)や津和野町の郷土料理です。見た目は、だしをかけたご飯にわさびを添えただけのおわんですが、中には色々な具材が入っています。この食べ方は、贅沢をしてはいけない時代にご飯に具材をかくして食べたという説や、具材が粗末で恥ずかしかったため隠したという説があります。給食でも、具材の上にご飯をのせて、匹見町でとれたわさびを添えて食べてください。

※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。