

しまね・ふるさと給食月間 11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どのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつちや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。

11月の給食テーマ「益田の食べ物を知って味わおう」

6月と11月は、しまね・ふるさと給食月間です。
益田市や島根県でとれる・作られる食材や食品をたくさん取り入れています。
海や山に囲まれた益田市には、守っていききたい、おいしい食べ物が多くあります。
調理場で大切に、おいしく調理するので、味わって食べてみてください。

～今月の給食に登場する地元産の食べ物紹介～



美都町の農家さんの畑を裏面で紹介しています!

11月24日は「和食の日」
おうちでも和食を食べよう!

Main table containing 30 days of school lunch menus (1-30), including items like spaghetti, burgers, rice, and soups, with energy values and color-coded nutritional information.



Informational section for November 17th (減塩の日) and November 26th (世界の味めぐり), including a list of menu items and a list of vegetables for salt reduction.

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」

「オランダ煮」は、江戸時代にオランダとの貿易で日本に伝わった調理法で、揚げた食材を甘辛く煮た料理です。
「エルテンスープ」は、グリーンピースが主役の煮込み料理です。
寒い季節が長いオランダでは、煮込み料理がよく作られます。