

# 4がつこんだて

益田の食育  
キャラクター  
まるピー



## 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



●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																		
<h3>学校給食の紹介</h3> <p>食器の置き場所を紹介し、給食だよりを参考にしてくださいね♪</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <h4>〇食器の名前と盛り付ける料理</h4> <p>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。</p> <p>ごはんは週5日。時々パンや麺の日もあります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <h4>〇カレーの日の献立</h4> <p>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。</p> <p>カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。</p> </div> </div>																						
<h3>美都調理場の給食は・・・</h3> <p>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。</p> <p>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。大切に使うてくださいね!</p>																						
<h3>保小中連携献立</h3> <p>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。</p> <p>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。小学校1年生が早く学校給食になれることを目的としています。</p>																						
<h3>益田の食育の日献立</h3> <p>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。</p> <p>今月は、冬に益田でとれた大根を乾燥させた切干大根を使った、「切干大根の中華炒め」や、美都のゆず果汁を使った手作りゼリーを12日に提供します。</p>																						
<h3>8</h3> <p>アーモンドマヨあえ、ホキのこうそうあげ、ごはん、はるやさいたっぷりみそしる</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>660 kcal</td><td colspan="2">いろのこいやさい</td></tr> <tr><td>中</td><td>812 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、ホキ、わかめ、みそ</td><td>キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ</td><td>ごめ、かたくりこ、あぶら、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	660 kcal	いろのこいやさい		中	812 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、ホキ、わかめ、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	ごめ、かたくりこ、あぶら、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	660 kcal	いろのこいやさい																				
中	812 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、ホキ、わかめ、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	ごめ、かたくりこ、あぶら、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも																				
<h3>11</h3> <p>ごぼうサラダ、ぶたキムチ、ごはん、わかめスープ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>626 kcal</td><td colspan="2">にゅうせいひん</td></tr> <tr><td>中</td><td>772 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいち、かまぼこ、わかめ</td><td>しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな、はくさいキムチ、キャベツ、たけのこ、もやし、たまねぎ</td><td>ごめ、あぶら、ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	626 kcal	にゅうせいひん		中	772 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいち、かまぼこ、わかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな、はくさいキムチ、キャベツ、たけのこ、もやし、たまねぎ	ごめ、あぶら、ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	626 kcal	にゅうせいひん																				
中	772 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいち、かまぼこ、わかめ	しょうが、ごぼう、にんじん、こまつな、はくさいキムチ、キャベツ、たけのこ、もやし、たまねぎ	ごめ、あぶら、ごま、ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら																				
<h3>12</h3> <p>ゆずっこゼリー、きりぼしだいごんのちゅうかいため、むぎごはん、チキンカレー</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>711 kcal</td><td colspan="2">だいごせいひん</td></tr> <tr><td>中</td><td>868 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン</td><td>エリンギ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きりぼしだいごん、ゆずかじゅう</td><td>ごめ、ナタデコ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	711 kcal	だいごせいひん		中	868 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	エリンギ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きりぼしだいごん、ゆずかじゅう	ごめ、ナタデコ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	711 kcal	だいごせいひん																				
中	868 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン	エリンギ、こまつな、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、きりぼしだいごん、ゆずかじゅう	ごめ、ナタデコ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう																				
<h3>13</h3> <p>あまずあえ、わふうにこみハンバーグ、むぎごはん、つみれじる</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>664 kcal</td><td colspan="2">しゅじつるい</td></tr> <tr><td>中</td><td>779 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、とりにく、みそ</td><td>えのき、もやし、しめじ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん</td><td>ごめ、あぶら、さとう</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	664 kcal	しゅじつるい		中	779 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ	えのき、もやし、しめじ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	ごめ、あぶら、さとう
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	664 kcal	しゅじつるい																				
中	779 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、とりにく、みそ	えのき、もやし、しめじ、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	ごめ、あぶら、さとう																				
<h3>14</h3> <p>ゆかりあえ、メバルのごまだれかけ、ごはん、じゃがいものみそしる</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>620 kcal</td><td colspan="2">くだもの</td></tr> <tr><td>中</td><td>765 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、メバル、あぶら、わかめ、みそ</td><td>キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、えのき</td><td>ごめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、かたくりこ</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	620 kcal	くだもの		中	765 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、メバル、あぶら、わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、えのき	ごめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、かたくりこ
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	620 kcal	くだもの																				
中	765 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、メバル、あぶら、わかめ、みそ	キャベツ、きゅうり、もやし、たまねぎ、にんじん、えのき	ごめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、かたくりこ																				
<h3>15</h3> <p>はるいろサラダ、とりにくのこうじやき、ちらずし、なのはなのすましじる</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>691 kcal</td><td colspan="2">かいそう</td></tr> <tr><td>中</td><td>823 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、かまぼこ、さくらんぼ、とりにく、ツナ</td><td>ほししいたけ、とうもろこし、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えのき、きぬさや、なのはな、キャベツ、ゆず、パロココリー</td><td>ごめ、さとう、あぶら、ふ、いちご、クレープ</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	691 kcal	かいそう		中	823 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、かまぼこ、さくらんぼ、とりにく、ツナ	ほししいたけ、とうもろこし、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えのき、きぬさや、なのはな、キャベツ、ゆず、パロココリー	ごめ、さとう、あぶら、ふ、いちご、クレープ
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	691 kcal	かいそう																				
中	823 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、かまぼこ、さくらんぼ、とりにく、ツナ	ほししいたけ、とうもろこし、ごぼう、たまねぎ、にんじん、えのき、きぬさや、なのはな、キャベツ、ゆず、パロココリー	ごめ、さとう、あぶら、ふ、いちご、クレープ																				
<h3>18</h3> <p>アスパラいりポテトサラダ、かぼちゃコロッケ、コッペパン、やさいチャウダー</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>636 kcal</td><td colspan="2">さかなりょうり</td></tr> <tr><td>中</td><td>808 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、チキンハム、ベーコン、ぶたにく</td><td>アスパラ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、かぼちゃ</td><td>コッペパン、バター、ひよこめ、パン、さけ、あぶら、こむぎ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごめ、かたくりこ</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	636 kcal	さかなりょうり		中	808 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、チキンハム、ベーコン、ぶたにく	アスパラ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、かぼちゃ	コッペパン、バター、ひよこめ、パン、さけ、あぶら、こむぎ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごめ、かたくりこ
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	636 kcal	さかなりょうり																				
中	808 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、チキンハム、ベーコン、ぶたにく	アスパラ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、ブロッコリー、かぼちゃ	コッペパン、バター、ひよこめ、パン、さけ、あぶら、こむぎ、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごめ、かたくりこ																				
<h3>19</h3> <p>いそかあえ、さけのわかさやき、むぎごはん、だんごじる</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>620 kcal</td><td colspan="2">きのこるい</td></tr> <tr><td>中</td><td>760 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、ベーコン</td><td>グリーンピース、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ</td><td>ごめ、おむぎ、ノンエッグマヨネーズ、しらたまも</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	620 kcal	きのこるい		中	760 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、ベーコン	グリーンピース、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ごめ、おむぎ、ノンエッグマヨネーズ、しらたまも
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	620 kcal	きのこるい																				
中	760 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、ベーコン	グリーンピース、ほうれんそう、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	ごめ、おむぎ、ノンエッグマヨネーズ、しらたまも																				
<h3>20</h3> <p>あすこのサラダ、もずくどんご、むぎごはん、あつあげのどもくスープ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>624 kcal</td><td colspan="2">こざかな</td></tr> <tr><td>中</td><td>768 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、ぶたにく、もずく、あつあげ</td><td>にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、モロヘイヤ、キクラゲ、とうもろこし、あすこのきゅうり、さくらげ</td><td>ごめ、おむぎ、あぶら、さとう、オリーブオイル</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	624 kcal	こざかな		中	768 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、ぶたにく、もずく、あつあげ	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、モロヘイヤ、キクラゲ、とうもろこし、あすこのきゅうり、さくらげ	ごめ、おむぎ、あぶら、さとう、オリーブオイル
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	624 kcal	こざかな																				
中	768 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、ぶたにく、もずく、あつあげ	にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、モロヘイヤ、キクラゲ、とうもろこし、あすこのきゅうり、さくらげ	ごめ、おむぎ、あぶら、さとう、オリーブオイル																				
<h3>21</h3> <p>きりぼしだいごん、あじのおかか、ごはん、はるさめとキャベツのみそしる</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>616 kcal</td><td colspan="2">いろのこいやさい</td></tr> <tr><td>中</td><td>738 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、あじ、かつおぶし、とりにく、わかめ、みそ</td><td>きりぼしだいごん、こまつな、にんじん、しめじ、キャベツ</td><td>ごめ、さとう、ごま、はるさめ</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	616 kcal	いろのこいやさい		中	738 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、あじ、かつおぶし、とりにく、わかめ、みそ	きりぼしだいごん、こまつな、にんじん、しめじ、キャベツ	ごめ、さとう、ごま、はるさめ
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	616 kcal	いろのこいやさい																				
中	738 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、あじ、かつおぶし、とりにく、わかめ、みそ	きりぼしだいごん、こまつな、にんじん、しめじ、キャベツ	ごめ、さとう、ごま、はるさめ																				
<h3>22</h3> <p>ひじきのナムル、プルコギ、ごはん、ワンタンスープ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>632 kcal</td><td colspan="2">だいごせいひん</td></tr> <tr><td>中</td><td>777 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、ほししいたけ</td><td>ひじき、キャベツ</td><td>ごめ、あぶら、かたくくりこ、ごまあぶら、こむぎ、さとう</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	632 kcal	だいごせいひん		中	777 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、ほししいたけ	ひじき、キャベツ	ごめ、あぶら、かたくくりこ、ごまあぶら、こむぎ、さとう
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	632 kcal	だいごせいひん																				
中	777 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、たまねぎ、ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、にんじん、ほししいたけ	ひじき、キャベツ	ごめ、あぶら、かたくくりこ、ごまあぶら、こむぎ、さとう																				
<h3>25</h3> <p>なっとうあえ、じゃがいものそばろに、ごはん、さわにわん</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>654 kcal</td><td colspan="2">くだもの</td></tr> <tr><td>中</td><td>808 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、なっとう、みそ、のり</td><td>にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、しょうが、ごぼう、こまつな、えのき、キャベツ、たけのこ</td><td>ごめ、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくくりこ</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	654 kcal	くだもの		中	808 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、なっとう、みそ、のり	にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、しょうが、ごぼう、こまつな、えのき、キャベツ、たけのこ	ごめ、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくくりこ
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	654 kcal	くだもの																				
中	808 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、なっとう、みそ、のり	にんじん、ほししいたけ、グリーンピース、しょうが、ごぼう、こまつな、えのき、キャベツ、たけのこ	ごめ、あぶら、じゃがいも、さとう、かたくくりこ																				
<h3>26</h3> <p>スナツプえんどうのサラダ、タンダリーさば、むぎごはん、オニオンスープ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>629 kcal</td><td colspan="2">まめるい</td></tr> <tr><td>中</td><td>764 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、さば、ヨーグルト、ツナ、かまぼこ</td><td>にんじん、エリンギ、キャベツ、こまつな、スナツプえんどう、とうもろこし、レモンかじゅう、たまねぎ</td><td>ごめ、おむぎ、さとう、オリーブオイル、あぶら</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	629 kcal	まめるい		中	764 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、さば、ヨーグルト、ツナ、かまぼこ	にんじん、エリンギ、キャベツ、こまつな、スナツプえんどう、とうもろこし、レモンかじゅう、たまねぎ	ごめ、おむぎ、さとう、オリーブオイル、あぶら
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	629 kcal	まめるい																				
中	764 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、さば、ヨーグルト、ツナ、かまぼこ	にんじん、エリンギ、キャベツ、こまつな、スナツプえんどう、とうもろこし、レモンかじゅう、たまねぎ	ごめ、おむぎ、さとう、オリーブオイル、あぶら																				
<h3>27</h3> <p>フルーツあんぱん、すぶた、むぎごはん、きくらげとチンゲンサイのスープ</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>682 kcal</td><td colspan="2">さかなりょうり</td></tr> <tr><td>中</td><td>843 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、ぶたにく、どうふ</td><td>たまねぎ、もやし、にんじん、きくらげ、れんこん、もも、ピーマン、バナナ、チンゲンサイ、みかん</td><td>ごめ、おむぎ、かたくくりこ、あぶら、さとう、とうにゅうゼリー</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	682 kcal	さかなりょうり		中	843 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、ぶたにく、どうふ	たまねぎ、もやし、にんじん、きくらげ、れんこん、もも、ピーマン、バナナ、チンゲンサイ、みかん	ごめ、おむぎ、かたくくりこ、あぶら、さとう、とうにゅうゼリー
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	682 kcal	さかなりょうり																				
中	843 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、ぶたにく、どうふ	たまねぎ、もやし、にんじん、きくらげ、れんこん、もも、ピーマン、バナナ、チンゲンサイ、みかん	ごめ、おむぎ、かたくくりこ、あぶら、さとう、とうにゅうゼリー																				
<h3>28</h3> <p>キャベツのさわらのゆうあんやき、ふきごはん、わかたけじる</p> <table border="1"> <tr><th colspan="2">エネルギー</th><th colspan="2">かていでおぎなたいもの</th></tr> <tr><td>小</td><td>609 kcal</td><td colspan="2">いもるい</td></tr> <tr><td>中</td><td>752 kcal</td><td colspan="2"></td></tr> </table> <table border="1"> <tr><th>赤</th><th>緑</th><th>黄</th></tr> <tr><td>ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、わかめ、みそ</td><td>ふき、えのき、キャベツ、ゆず、にんじん、こまつな、たけのこ、たまねぎ</td><td>ごめ、ごま、ノンエッグマヨネーズ</td></tr> </table>					エネルギー		かていでおぎなたいもの		小	609 kcal	いもるい		中	752 kcal			赤	緑	黄	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、わかめ、みそ	ふき、えのき、キャベツ、ゆず、にんじん、こまつな、たけのこ、たまねぎ	ごめ、ごま、ノンエッグマヨネーズ
エネルギー		かていでおぎなたいもの																				
小	609 kcal	いもるい																				
中	752 kcal																					
赤	緑	黄																				
ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ、わかめ、みそ	ふき、えのき、キャベツ、ゆず、にんじん、こまつな、たけのこ、たまねぎ	ごめ、ごま、ノンエッグマヨネーズ																				
<h3>29</h3> <p>しょうわひ 昭和の日</p>																						

**今月の給食のテーマ「給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう」**

食べる時の姿勢や、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを意識してみよう!

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。

**グー・ベタツ・ピンで食べよう!**

背中  
ピンと  
のばす

机とお腹は  
握りこぶしグー  
1個分はなす

両足は、  
ベタツと  
地面につける

**味めぐり**

今年度は、日本各地や世界の味めぐりを月に1回ずつ取り入れていきます。いろいろな料理、いろいろな味に出会い、食べる経験を増やしてほしいと思います。

4月は、日本人になじみのある中国の料理を取り入れました。地元のたけのこを使った酢豚などを味わってください。