

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> <p>〇食器の名前と盛り付ける料理</p> <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> <p>〇カレーの日の献立</p> <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>	<p>美都調理場の給食は・・・</p> <p>①地元の食材をたっぷり使っています!</p> <p>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!</p> <p>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>	<p>保小中連携献立</p> <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> <p>連携献立の日は「水仙のお花」マークが付いています!</p>	<p>益田の食育の日献立</p> <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> <p>益田の食育キャラクター「まるピー」です</p>	<p>8</p> <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> <p>エネルギー 小 660 kcal 中 812 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>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</p>
<p>11</p> <p>ごぼうサラダ、ぶたキムチ、ごはん、わかめスープ</p> <p>エネルギー 小 626 kcal 中 772 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいち、かまぼこ、わかめ</p>	<p>12</p> <p>ゆずっこゼリー、きりぼしだいこんのちゅうかいため、むぎごはん、チキンカレー</p> <p>エネルギー 小 711 kcal 中 868 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、ゆず、だいち、むぎ、あぶら、じゃがいも、ごまあぶら、さとう</p>	<p>13</p> <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> <p>エネルギー 小 664 kcal 中 779 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、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</p>	<p>14</p> <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> <p>エネルギー 小 620 kcal 中 765 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、メバル、ゆかり、あぶら、わかめ、みそ、キャベツ、きゅうり、ごめ、あぶら、さとう、ごま、じゃがいも、かたくりこ</p>	<p>15</p> <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> <p>エネルギー 小 691 kcal 中 823 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、はしいたけ、とりにく、ごぼう、たまねぎ、さくらんぼ、きぬさや、なのはな、キャベツ、プロッコリー、ごめ、さとう、あぶら、ふ、いちご、クレープ</p>
<p>18</p> <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> <p>エネルギー 小 636 kcal 中 808 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、アスパラ、チキン、パン、たまねぎ、エリンギ、プロッコリー、かぼちゃ</p>	<p>19</p> <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> <p>エネルギー 小 620 kcal 中 760 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、さけ、ごめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、しらす、たまねぎ、ねぎ</p>	<p>20</p> <p>あすこのサラダ、もずくどんのぐ、むぎごはん、あつあげのごもくスープ</p> <p>エネルギー 小 624 kcal 中 768 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もろこし、あすこ、きゅうり、さくらげ</p>	<p>21</p> <p>きりぼしだいこんのごまざあえ、あじのおかか、ごはん、はるさめとキャベツのみそしる</p> <p>エネルギー 小 616 kcal 中 738 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、きりぼしだいこん、あじ、かつおぶし、とりにく、わかめ、みそ</p>	<p>22</p> <p>ひじきのナムル、プルコギ、ごはん、ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 小 632 kcal 中 777 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、たまねぎ、ひじき、きゅうり、にんじん、ほしいたけ、キャベツ、ごめ、あぶら、かたくくりこ、ごまあぶら、こごぎ、さとう</p>
<p>25</p> <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> <p>エネルギー 小 654 kcal 中 808 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、にんじん、ごめ、とりにく、あつあげ、なっとう、みそ</p>	<p>26</p> <p>スナツプえんどうのサラダ、タンダーりさば、むぎごはん、オニオンスープ</p> <p>エネルギー 小 629 kcal 中 764 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、にんじん、スナツプえんどう、レモン、たまねぎ</p>	<p>27</p> <p>フルーツあん仁、すぶた、むぎごはん、きくらげとチンゲンサイのスープ</p> <p>エネルギー 小 682 kcal 中 843 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、たまねぎ、れんこん、ピーマン、チンゲンサイ</p>	<p>28</p> <p>キャベツのさわらのごまマヨあえ、さわらのゆうあんやき、ふきごはん、わかたけじる</p> <p>エネルギー 小 609 kcal 中 752 kcal</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう、ふき、キャベツ、とりにく、あつあげ、わかめ、たまねぎ</p>	<p>29</p> <p>しょうわひ 昭和の日</p> <p>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。</p> <p>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。</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!

背中がピンとのはず

机とお腹は振りこぶしグー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。