

# 5がつこんだて

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。



## 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



## 今月の給食のテーマ：食べ物について知ろう

バランスのよい食べ物の選び方～それぞれ働きの違う、6つの基礎食品群を意識して食べてみよう！～

## こどもの日献立(2日)

5月5日は、子どもの健康や成長をお祝いする日です。この時期にグンと成長するたけのこや、縁起の良い「鯛」、そしてこどもの日に食べる行事食「かしわもち」などを給食に取り入れています。

1群：たんぱく質  
体をつくる

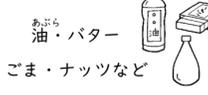
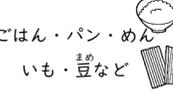
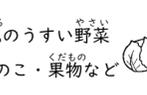
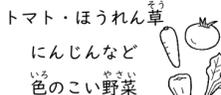
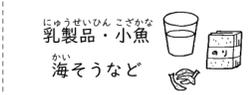
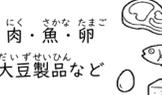
2群：ミネラル(カルシウム)  
骨や歯をつくる

3群：カロテン  
皮膚や目などの健康を守る

4群：ビタミン  
体の調子を整える

5群：炭水化物  
エネルギーのもとになる

6群：脂質  
エネルギーのもとになる



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>1</p> <p>ほうれんそうの ゆずかあえ</p> <p>さばの ピリからやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 636 kcal (小) / 773 kcal (中)</p>	<p>2</p> <p>こどもの日献立</p> <p>おかかあえ</p> <p>ささみ チーズフライ</p> <p>たけのこ ごはん</p> <p>たいだんごの みそしる</p> <p>エネルギー 693 kcal (小) / 814 kcal (中)</p>	<p>3</p> <p>けんぽうきねんび 憲法記念日</p> <p>エネルギー 784 kcal (小) / 814 kcal (中)</p>	<p>4</p> <p>みどりの日</p> <p>エネルギー 760 kcal (小) / 760 kcal (中)</p>	<p>5</p> <p>こどもの日</p> <p>エネルギー 630 kcal (小) / 776 kcal (中)</p>
<p>8</p> <p>オレンジ</p> <p>わかめと ささみの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシ ライス</p> <p>エネルギー 655 kcal (小) / 805 kcal (中)</p>	<p>9</p> <p>アスパラと ベーコンの ソテー</p> <p>ホキフライ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ABC スープ</p> <p>エネルギー 668 kcal (小) / 814 kcal (中)</p>	<p>10</p> <p>もやしの ちゅうかあえ</p> <p>やきギョーザ 小:2こ 中:3こ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ちゅうかどん のぐ</p> <p>エネルギー 628 kcal (小) / 784 kcal (中)</p>	<p>11</p> <p>なっとうあえ</p> <p>あごのやきの おちああげ 小:2こ 中:3こ</p> <p>ごはん</p> <p>ふの みそしる</p> <p>エネルギー 603 kcal (小) / 760 kcal (中)</p>	<p>12</p> <p>だいずの サラダ</p> <p>ぶたにくの しょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>さんさいの けんちんじる</p> <p>エネルギー 630 kcal (小) / 776 kcal (中)</p>
<p>15</p> <p>アスパラの ツナサラダ</p> <p>ハンバーグの オニオンソース</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと もやしの スープ</p> <p>エネルギー 622 kcal (小) / 771 kcal (中)</p>	<p>16</p> <p>じゃがいもの しおこうじ いため</p> <p>メバルの ごまだれかけ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 690 kcal (小) / 854 kcal (中)</p>	<p>17</p> <p>益田の食育の日献立</p> <p>スナップ エンドウの サラダ</p> <p>さごしの ゆうあんやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー 605 kcal (小) / 737 kcal (中)</p>	<p>18</p> <p>保幼小中連携献立</p> <p>うめこんぶ あえ</p> <p>カレーの あまずかけ</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけ みそしる</p> <p>エネルギー 618 kcal (小) / 754 kcal (中)</p>	<p>19</p> <p>世界の味めぐり(チェコ)</p> <p>キャベツの サラダ</p> <p>ぎゅうにくの グラーシュふう にこみ</p> <p>ごはん</p> <p>ブラン ポラチュカ</p> <p>エネルギー 624 kcal (小) / 769 kcal (中)</p>
<p>22</p> <p>あまず あえ</p> <p>ちくぜんに</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと とうふの みそしる</p> <p>エネルギー 614 kcal (小) / 756 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>保幼小中連携献立</p> <p>いそかあえ</p> <p>あじの こうみフライ</p> <p>まめごはん</p> <p>だんご じる</p> <p>エネルギー 664 kcal (小) / 813 kcal (中)</p>	<p>24</p> <p>はんさんすー</p> <p>はるまき 小:1こ 中:2こ</p> <p>おぎごはん</p> <p>キムチと にらの スープ</p> <p>エネルギー 624 kcal (小) / 778 kcal (中)</p>	<p>25</p> <p>ちゃちゃちゃ サラダ</p> <p>とりにくの マーマレード やき</p> <p>コッペ パン</p> <p>はるやさいのりんご カレーふうみ スープ</p> <p>エネルギー 608 kcal (小) / 733 kcal (中)</p>	<p>26</p> <p>きりぼし だいこんの ごまマヨあえ</p> <p>さけの ピザやき</p> <p>ごはん</p> <p>もずくの すましじる</p> <p>エネルギー 603 kcal (小) / 738 kcal (中)</p>
<p>29</p> <p>セロリと きゅうりの サラダ</p> <p>ぶたにくと だいずの みそがらめ</p> <p>ごはん</p> <p>くきわかめと きのこの スープ</p> <p>エネルギー 708 kcal (小) / 874 kcal (中)</p>	<p>30</p> <p>きりぼし だいこんの ちゅうかいため</p> <p>あじの しょうゆに</p> <p>おぎごはん</p> <p>こうやどうふの みそしる</p> <p>エネルギー 630 kcal (小) / 756 kcal (中)</p>	<p>31</p> <p>アーモンド マヨあえ</p> <p>さんしよく そばろどん のぐ</p> <p>おぎごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p> <p>エネルギー 626 kcal (小) / 772 kcal (中)</p>	<p>世界の味めぐり～チェコ～(19日)</p> <p>◎牛肉のグラーシュ風煮込み 牛肉を玉ねぎやパプリカ、スパイスなどと煮込んだ「グラーシュ」はチェコでは定番の料理です。</p> <p>◎ブランポラチュカ じゃがいもやパセリ、そしてきのこが入るのが特徴のスープです。バターや小麦粉でとろみがついた仕上がりです。チェコでは秋によくこの狩りに出かけ、新鮮なきのこを入れて作るそうです。</p>	

## 洗い残しの多い場所を 意識して手を洗おう!



益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。  
市のHP⇒ <https://www.city.masuda.lg.jp/>  
子育て・教育>教育>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



- 【新茶】 あご野焼きのお茶揚げ (11日)
- 【グリーンピース】 スナップえんどうのサラダ (17日)
- 【スナップえんどう】 たけのこご飯 (2日)
- 【たけのこ】 カレイの甘酢かけ 若竹みそ汁 (18日)
- 【カレイ】 など

※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。