

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）・・・からだのちょ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

3つのグループで元気に走るよ！



食べ物は、はたらきによって3つの色のグループに分けることができます。3色の食品をバランスよく食べることで、元気な体を作ることができます。給食の献立表もグループ分けがしてあるので、意識して食べるようにしてみましょう。

赤の食品・・・肉、魚、卵、大豆製品など
黄色の食品・・・ごはん、パン、砂糖、油など
緑色の食品・・・野菜、きのこ、果物など



こどもの日献立（9日）



5月5日の「こどもの日」は「端午の節句」ともいい、こどものすこやかな成長を願ってお祝いする日です。すくすくと育つようにと願いを込めて「たけのこごはん」や「かしわもち」を提供します。かしわもちに使われている柏の葉は、新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、「家系が途絶えない」、「子孫繁栄」の縁起物として食べられます。給食のかしわもちは、美都町のおたふくさんが作ってくださいます。

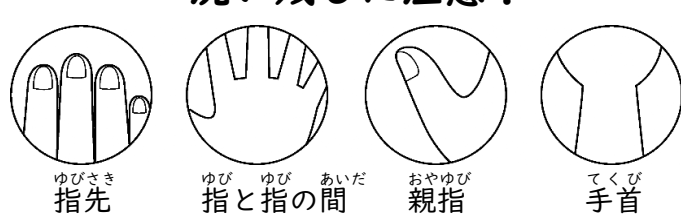
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ひじきのカラフルサラダ ミートボールのデミグラスソースかけ ごはん やさいスープ エネルギー 656 kcal 小 891 kcal 中 だいずせいひん 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき ベーコン たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ にんじん アスパラガス どうもろこし こめ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	3 けんぽうきねんび 憲法記念日 エネルギー 644 kcal 小 789 kcal 中 まめい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ ちくわ こうやどうふ みそ たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき ねぎ こめ じゃがいも おむぎ かたくり あぶら さとう こま	4 みどりの日 エネルギー 691 kcal 小 840 kcal 中 ござかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう きりぼし だいこん のサラダ ●オムレツ たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ とうもろこし たまねぎ グリンピース こめ おむぎ あぶら	5 こどもの日 エネルギー 638 kcal 小 783 kcal 中 いろいろ 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たけのこ とさに さいの しおやき たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こめ さとう じゃがいも	6 こまつなの ナムル キムタクごはんのぐ ごはん ピーフンスープ エネルギー 638 kcal 小 791 kcal 中 さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう にんじん もやし たまねぎ ねぎ だいこん こまつな ほうししいたけ チンゲンサイ ほうさいキムチ こめ ごまあぶら さとう あぶら ビーフン
9 ～こどもの日献立～ ちやちやサラダ さけのさいきょうやき たけのこごはん すましじる かしわもち エネルギー 717 kcal 小 843 kcal 中 くだもの 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ さい みそ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しめじ こめ ノンエッグマヨネーズ かしわもち	10 ～保小 中 連携献立～ ほうれんそうの ごまあえ カレーのあまずかけ こうやどうふのみそしる おむぎごはん エネルギー 644 kcal 小 789 kcal 中 まめい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ ちくわ こうやどうふ みそ たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき ねぎ こめ じゃがいも おむぎ かたくり あぶら さとう こま	11 きりぼし だいこん のサラダ ●オムレツ おむぎごはん ハヤシライスのぐ エネルギー 691 kcal 小 840 kcal 中 ござかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう きりぼし だいこん のサラダ ●オムレツ たまねぎ ほうれんそう にんじん しめじ とうもろこし たまねぎ グリンピース こめ おむぎ あぶら	12 たけのこのとさに さいのしおやき ごはん じゃがいものみそしる エネルギー 638 kcal 小 783 kcal 中 いろいろ 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たけのこ とさに さいの しおやき たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こめ さとう じゃがいも	13 ～日本の味めぐり献立（四国）～ わかめのすのもの せんざんき ごはん せっかじる エネルギー 637 kcal 小 782 kcal 中 さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ ちくわ わかめ ちくわ とうふ あぶらあげ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こめ ごまあぶら さとう あぶら
16 アスパラのソナサラダ ミートグラタン ごはん ひよこまめのスープ エネルギー 638 kcal 小 784 kcal 中 ござかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ チキンウインナー たまねぎ にんじん しめじ トマト アスパラガス キャベツ にんじん こめ さとう ひよこまめ あぶら さとう こま	17 かいそうのすのもの ちくぜんに おむぎごはん あつあげのみそしる エネルギー 617 kcal 小 764 kcal 中 いもい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうのすのもの ちくぜんに たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき ねぎ こめ おむぎ あぶら さとう	18 ～益田の食育の日献立～ キャベツのおかまヨアえ とりにくのゆずしおやき おむぎごはん かきたまじる エネルギー 611 kcal 小 772 kcal 中 だいずせいひん 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ●たまご たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ とうもろこし こめ おむぎ ノンエッグマヨネーズ かたくり	19 れんこん きんぴら さごしのピリからソースかけ ごはん こまつなのみそしる エネルギー 647 kcal 小 792 kcal 中 かいそうい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こめ さとう あぶら	20 かおりあえ シューマイ小：2こ 中：3こ ごはん マーボーどんのぐ エネルギー 679 kcal 小 854 kcal 中 さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こめ おむぎ あぶら さとう
23 ～保小 中 連携献立～ しおこんぶあえ まっチャフライ まめごはん よもぎだんごじる エネルギー 611 kcal 小 746 kcal 中 しゅじつい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく ニギス こんぶ みそ たまねぎ にんじん グリンピース たまねぎ きゅうり ねぎ よもぎ ほうししいたけ こめ さとう パンこ こむぎこ あぶら さとう	24 ばいにくあえ にくしのだに おむぎごはん てづくりつみれのみそしる エネルギー 629 kcal 小 761 kcal 中 いろいろ 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうのすのもの ちくぜんに たまねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのき ねぎ こめ おむぎ あぶら さとう	25 ●パンサンスー チンジャオロースー おむぎごはん きのこのスープ エネルギー 624 kcal 小 772 kcal 中 さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし ●たまご たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ とうもろこし こめ おむぎ ノンエッグマヨネーズ かたくり	26 おからサラダ ぶたにくとアスパラのしょうがいため ごはん いとかまぼこのすましじる エネルギー 645 kcal 小 804 kcal 中 かいそうい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チーズ かまぼこ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こめ さとう あぶら	27 アスパラとちくわのサラダ とりにくとレバーのなんばんづけ ごはん かいそう たっぷりみそしる エネルギー 650 kcal 小 804 kcal 中 きのこい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ たまねぎ ほうれんそう にんじん ねぎ こめ おむぎ あぶら さとう
30 じゃこあえ しょうがのしょうゆに ごはん たけのこのみそしる エネルギー 620 kcal 小 746 kcal 中 まめい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく あじ ちりめん あぶらあげ とうふ たまねぎ しょうが ねぎ こまつな きゅうり にんじん たけのこ	31 なっとうサラダ あごのやきのおちやあげ うどん カレーうどんのしる エネルギー 601 kcal 小 741 kcal 中 いもい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく あじ ちりめん あぶらあげ とうふ たまねぎ しょうが ねぎ こまつな きゅうり にんじん たけのこ	5月は新茶の季節 9日「茶ちやちやサラダ」 31日「あご野焼きのお茶揚げ」 津和野町のお茶農園「河田園」さんのお茶を使った献立が登場します♪ 「あご野焼き」は、飛び魚のすり身で作った大きなちくわのような練り製品で松江市の特産品です。 松江のあご野焼き、津和野のお茶と島根を丸ごと味わってください。	保小 中 連携献立 10日「カレーの甘酢かけ」 23日「豆ごはん」 今が旬のエテカレー（浜田市産）やグリンピースを使った献立です。 益田の食育の日献立（18日） 益田市産の卵を使ったかきたま汁や美都のゆず果汁を使ってふんわり香りよく焼き上げた「鶏肉のゆず塩焼き」を取り入れています。	日本の味めぐり献立（四国）13日 「せんざんき」 鶏肉をしょうゆ味でカラッと揚げた、愛媛県の特産品です。本来は骨付き鶏ですが、給食では骨なしで提供します。 「石花汁」 愛媛県の石切場で食べられてきた、みそ味の鍋料理です。熱した石を入れることで一気に沸き上がる様子が花が咲くように見えることから、「石花汁」という名前がついたといわれています。

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

※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。



洗い残しに注意！



「わかめの酢の物」
徳島県の特産品であるわかめを使った酢の物です。