令和6年

＼しまね・ふるさと　給食月間／

11がつこんだて

益田市教育委員会

益田の食育キャラクター まろピー

●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ょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

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。ふるさとの食に親しみ、良さを感じてもらえるよう、給食には、益田市や島根県でとれた・作られたおいしい食材をたっぷりと使います。給食の時間の放送などでも地元の食材について紹介をするので、楽しみにしていてくださいね。

～11月に登場する美都町産の食材～

はやとうり：去年、給食に初登場のウリ科の野菜です。今年はきんぴらになって登場します♪
かんそうしいたけ
さつまいも
チンゲンさい
ミニトマト
さといも
キャベツ
だいず
かぼちゃ
だいこん

～都茂小3・4年プレゼンツ🍊 ゆず料理～

都茂小学校の3・4年生が、総合的な学習の時間に”給食で出してほしい、ゆず料理のプレゼン”を行ってくれました。そこで、美都町でゆずの収穫がおこなわれる11月と12月に、プレゼンしてくれたメニューをたっぷりと取り入れます！
給食時間には、そのメニューを提案した思いなどと合わせて紹介します。

都茂小3・4年プレゼンツ🍊 ゆず料理には、献立名に🍊←このマークがついています！

～美味しまね認証 取得の益田の食材～

「美味しまね認証マーク」は、農産物が食べ物の安全や環境などに気を配り作られていると県が認めているしるしです。お店に買い物に行ったときには、ぜひ注目してみてください。

11月の給食で 使用するほうれん草、小松菜、にら、にんにく、まつなが牛も美味しまね認証を取得しています！

1
ほうれんそうのおかかあえ／ホキのゆずソースかけ／ごはん／あつあげのみそしる／牛乳
エネルギー 小 604 kcal 中 739 kcal　かていでおぎないたいもの：いもるい
赤：ぎゅうにゅう ホキ かつおぶし あつあげ みそ
緑：ゆずかじゅう キャベツ ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん はくさい
黄：こめ かたくりこ あぶら さとう

4
振替休日

5
ひじきのサラダ／タコライスのぐ／むぎごはん／ポテトスープ／牛乳
エネルギー 小 654 kcal 中 807 kcal　かていでおぎないたいもの：いろのうすいやさい
赤：ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき だいず とりにく
緑：キャベツ トマト たまねぎ こまつな えだまめ レモンかじゅう ブロッコリー にんじん
黄：こめ おおむぎ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも

6
●ごもくあえ／レバニラいため／むぎごはん／わかめスープ／牛乳
エネルギー 小 600 kcal 中 741 kcal　かていでおぎないたいもの：さかなりょうり
赤：ぎゅうにゅう ●きんしたまご レバー こうやどうふ わかめ
緑：にら こまつな もやし キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ だいこん しめじ
黄：こめ おおむぎ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう

7
🍊にがてなひともたべられる！みとのゆずこしょうとピーマンのきんぴら／さわらのしおこうじやき／ごはん／さといものみそしる／牛乳
エネルギー 小 607 kcal 中 737 kcal　かていでおぎないたいもの：しゅじつるい
赤：ぎゅうにゅう さわら かつおぶし あつあげ みそ
緑：ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しゅんぎく
黄：こめ あぶら さといも

8
いい歯の日　カミカミ献立
ちりめんアーモンド／つくねのおこのみやき／ごはん／こんさいじる／牛乳
エネルギー 小 663 kcal 中 817 kcal　かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい
赤：ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あおのり あつあげ かえりちりめん
緑：キャベツ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ ごぼう れんこん こまつな
黄：こめ アーモンド さとう

11
おしえて！人気メニュー（遠田保育園）
きりぼしだいこんのトマトに／ぶたにくのこうそうやき／ごはん／かぼちゃのポタージュ／牛乳
※18日と同一メニュー　東仙道小のみ給食実施
エネルギー 小 728 kcal 中 — kcal　かていでおぎないたいもの：こざかな
赤：ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チキンウィンナー スキムミルク
緑：にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ きりぼしだいこん ミニトマト チンゲンサイ
黄：こめ あぶら こめこ バター

12
ほうれんそうのおひたし／さばのたつたあげ／むぎごはん／とうがんのみそしる／牛乳
エネルギー 小 675 kcal 中 822 kcal　かていでおぎないたいもの：いろのうすいやさい
赤：ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ
緑：キャベツ ほうれんそう にんじん とうがん えのき ねぎ
黄：こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう

13
はやとうりのきんぴら／あじのこうみフライ／むぎごはん／●かきたまじる／牛乳
レシピがうらにのっています！
エネルギー 小 661 kcal 中 798 kcal　かていでおぎないたいもの：だいずせいひん
赤：ぎゅうにゅう ●たまご あじ ぶたにく
緑：はやとうり ごぼう にら にんじん たまねぎ えのき こんにゃく
黄：こめ ごま おおむぎ パンこ あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら かたくりこ

14
スイートポテトサラダ／シューマイ（小2こ、中3こ）／🍊いまがしゅん！みとさんのゆずときのこのまぜごはん／チンゲンサイのスープ／ミニトマト（1こ）／牛乳
エネルギー 小 606 kcal 中 753 kcal　かていでおぎないたいもの：まめるい
赤：ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく チキンハム あつあげ
緑：たまねぎ まいたけ ねぎ きゅうり りんご キャベツ にんじん ゆず ほししいたけ ミニトマト
黄：こめ こむぎこ あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ チンゲンサイ

15
モ～っと知ろう！食べよう！ まつながぎゅう給食
さいじょうがき／まつながぎゅうのすきやきどんのぐ／ごはん／かぶのみそしる／牛乳
くわしくはうらをチェック！
エネルギー 小 637 kcal 中 784 kcal　かていでおぎないたいもの：さかなりょうり
赤：ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ あぶらあげ みそ
緑：にんじん はくさい ほししいたけ こんにゃく しゅんぎく かぶ たまねぎ かぶのは かき
黄：こめ あぶら さとう かたくりこ

18
おしえて！人気メニュー（遠田保育園）
きりぼしだいこんのトマトに／ぶたにくのこうそうやき／ごはん／かぼちゃのポタージュ／牛乳
※11日と同一メニュー　東仙道小のみ給食中止
エネルギー 小 729 kcal 中 935 kcal　かていでおぎないたいもの：こざかな
赤：ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず チキンウィンナー スキムミルク
緑：にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ きりぼしだいこん トマト チンゲンサイ
黄：こめ あぶら こめこ バター

19
アーモンドあえ／🍊さけがにがてでもだいじょうぶ！おいしいゆずいため／むぎごはん／ぶたじる／牛乳
エネルギー 小 639 kcal 中 789 kcal　かていでおぎないたいもの：かいそうるい
赤：ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ
緑：キャベツ ゆず だいこん しょうが ねぎ ごぼう こまつな にんじん はくさい
黄：こめ おおむぎ あぶら アーモンド さつまいも

20
全国味めぐり献立（京都府）
とうにゅうまっちゃプリン／●きぬがさどんのぐ／むぎごはん／しろみそのおみそしる／牛乳
エネルギー 小 687 kcal 中 852 kcal　かていでおぎないたいもの：さかなりょうり
赤：ぎゅうにゅう ●たまご あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう
緑：たまねぎ まっちゃ ほししいたけ にんじん ねぎ だいこん みずな
黄：こめ おおむぎ かたくりこ さとう さといも

21
🍊あま～いゆずとさつまいもに／ハンバーグのオニオンソース／ごはん／やさいたっぷりスープ／牛乳
エネルギー 小 699 kcal 中 871 kcal　かていでおぎないたいもの：いろのうすいやさい
赤：ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく
緑：たまねぎ にんじん りんご ゆず こまつな はくさい しめじ
黄：こめ さつまいも さとう あぶら パンこ

22
保幼小中 連携献立・和食の日献立
にごみ／さごしのもみじやき／ごはん／わかめのごまみそしる／牛乳
エネルギー 小 646 kcal 中 791 kcal　かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい
赤：ぎゅうにゅう さごし とりにく あつあげ わかめ みそ
緑：にんじん キャベツ ごぼう たまねぎ ほししいたけ こんにゃく だいこん インゲン
黄：こめ ノンエッグマヨネーズ さといも あぶら さとう ごま

25
人気メニューリレー（津和野センター）
さといものサラダ／いわしのうめに／ごはん／かいそうたっぷりみそしる／牛乳
エネルギー 小 611 kcal 中 735 kcal　かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい
赤：ぎゅうにゅう いわし みそ ツナ わかめ もずく あぶらあげ
緑：うめ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ
黄：こめ さとう さといも ノンエッグマヨネーズ じゃがいも

26
いそかあえ／🍊ゆずあじしっかりからあげ／むぎごはん／さつまいものみそしる／牛乳
エネルギー 小 635 kcal 中 778 kcal　かていでおぎないたいもの：にゅうせいひん
赤：ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり みそ
緑：ゆず ねぎ えのき ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ
黄：こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さつまいも

27
ブロッコリーのサラダ／●オムレツ／むぎごはん／さといもとじもとやさいのポークカレー／牛乳
エネルギー 小 706 kcal 中 858 kcal　かていでおぎないたいもの：きのこるい
赤：ぎゅうにゅう ●オムレツ とりにく ぶたにく
緑：キャベツ だいこん ブロッコリー にんじん レモンかじゅう たまねぎ ほうれんそう
黄：こめ おおむぎ さとう オリーブオイル あぶら さといも

28
あきやさいのあまずバター／やきぎょうざ（小2こ、中3こ）／ごはん／キムチのスープ／牛乳
エネルギー 小 669 kcal 中 836 kcal　かていでおぎないたいもの：さかなりょうり
赤：ぎゅうにゅう ぶたにく
緑：キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ はくさいキムチ にら れんこん はくさい
黄：こめ バター こむぎこ さつまいも かたくりこ あぶら さとう

29
なっとうあえ／カレイのからあげ／ごはん／のっぺいじる／牛乳
エネルギー 小 632 kcal 中 770 kcal　かていでおぎないたいもの：いろのうすいやさい
赤：ぎゅうにゅう カレイ なっとう みそ のり とりにく
緑：こまつな ねぎ キャベツ うめ こんにゃく にんじん ほししいたけ
黄：こめ かたくりこ あぶら さとう さといも ごまあぶら

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。

全国味めぐり献立：京都府（20日）

★衣笠丼
京都のご当地料理で、甘辛く煮た油揚げと京都特産の九条ねぎを、卵でとじた丼ぶりです。雪景色の衣笠山が名前の由来です。

★白みそのおみそ汁
京都のみそ汁は、甘めでお上品な白みそがよく使われます。具材には、「京菜」ともよばれる水菜などを入れています。

★豆乳抹茶プリン
抹茶の生産量・消費量ともに日本一を誇る京都。抹茶を使ったプリンを手作りします。