

5がつこんだて

益田の食育
キャラクター
まろピー



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしを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



新年度がはじまり、1か月がたちましたね。新しい環境で気が張っていたり、気温の変化が大きかったりで疲れがやすい時期です。

しっかりとごはんを食べて、お休みの日には体を休めたり、楽しいことをしたりしながら乗り切りましょう！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日				
<p>今月の給食のテーマ：食べ物について知ろう</p> <p>～献立表の見かたを知って、自分に必要な食べ物を考えよう！～</p> <p>献立1食分のエネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>650 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>830 kcal</td></tr> </table> <p>小は8～9歳、中は12～14歳のもの。1日に必要な量の3分の1がとれるように献立を立てています。</p> <p>肉、魚、卵、乳製品、大豆製品、海そうなど。体を作るものになる。</p> <p>野菜、きのこ、果物など。体の調子をとのえるものになる。</p> <p>米、パン、めん、いも、砂糖、油など。エネルギーを作るものになる。</p>					小	650 kcal	中	830 kcal
小	650 kcal							
中	830 kcal							
<p>1 八十八夜献立</p> <p>こんにやくのごまあえ</p> <p>さわらのコロコロおちゃあげ</p> <p>わぎごはん</p> <p>●かきたまじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>663 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>827 kcal</td></tr> </table>					小	663 kcal	中	827 kcal
小	663 kcal							
中	827 kcal							
<p>2 こどもの日献立</p> <p>はるキャベツのおかかあえ</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>たけのごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>654 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>786 kcal</td></tr> </table>					小	654 kcal	中	786 kcal
小	654 kcal							
中	786 kcal							
<p>3 けんぼうきねんび 憲法記念日</p> <p>おからサラダ</p> <p>あじのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>619 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>749 kcal</td></tr> </table>					小	619 kcal	中	749 kcal
小	619 kcal							
中	749 kcal							
<p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> <p>だいこんナムル</p> <p>ぎゅうにくとたけのこのいためもの</p> <p>わぎごはん</p> <p>はるさめスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>618 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>764 kcal</td></tr> </table>					小	618 kcal	中	764 kcal
小	618 kcal							
中	764 kcal							
<p>7</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>●トマトオムレツ</p> <p>わぎごはん</p> <p>ハヤシライス</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>680 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>834 kcal</td></tr> </table>					小	680 kcal	中	834 kcal
小	680 kcal							
中	834 kcal							
<p>8</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>とりささみのゆずソース</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>629 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>780 kcal</td></tr> </table>					小	629 kcal	中	780 kcal
小	629 kcal							
中	780 kcal							
<p>9</p> <p>おからサラダ</p> <p>あじのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>619 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>749 kcal</td></tr> </table>					小	619 kcal	中	749 kcal
小	619 kcal							
中	749 kcal							
<p>10</p> <p>じゃこあえ</p> <p>ソースカツ</p> <p>ごはん</p> <p>だいこんのみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>613 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>769 kcal</td></tr> </table>					小	613 kcal	中	769 kcal
小	613 kcal							
中	769 kcal							
<p>11</p> <p>きりぼしだいこんのごまマヨあえ</p> <p>まめごはん</p> <p>だんごじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>644 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>793 kcal</td></tr> </table>					小	644 kcal	中	793 kcal
小	644 kcal							
中	793 kcal							
<p>12 益田の食育の日献立</p> <p>こまつなのゆずおひたし</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>わぎごはん</p> <p>●たまごスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>631 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>778 kcal</td></tr> </table>					小	631 kcal	中	778 kcal
小	631 kcal							
中	778 kcal							
<p>13 世界の味めぐり献立(イタリア)</p> <p>カプレーゼサラダ</p> <p>えびのフリット</p> <p>ロールパン</p> <p>ポロネーゼ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>702 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>831 kcal</td></tr> </table>					小	702 kcal	中	831 kcal
小	702 kcal							
中	831 kcal							
<p>14</p> <p>あまずあえ</p> <p>わふうおろしハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ふのみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>620 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>753 kcal</td></tr> </table>					小	620 kcal	中	753 kcal
小	620 kcal							
中	753 kcal							
<p>15</p> <p>アスパラとウインナーのソテー</p> <p>さごしのうめみそやき</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</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>644 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>789 kcal</td></tr> </table>					小	644 kcal	中	789 kcal
小	644 kcal							
中	789 kcal							
<p>16</p> <p>ツチとわかめのサラダ</p> <p>キーマカレのぐ</p> <p>わぎごはん</p> <p>ポテトスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>643 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>793 kcal</td></tr> </table>					小	643 kcal	中	793 kcal
小	643 kcal							
中	793 kcal							
<p>17</p> <p>●パンサンスー</p> <p>ゆずこしょうだれ</p> <p>わぎごはん</p> <p>にくだんごスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>635 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>780 kcal</td></tr> </table>					小	635 kcal	中	780 kcal
小	635 kcal							
中	780 kcal							
<p>18</p> <p>ごぼうのマヨあえ</p> <p>ぶたにくのんにくいため</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅういりみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>664 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>821 kcal</td></tr> </table>					小	664 kcal	中	821 kcal
小	664 kcal							
中	821 kcal							
<p>19</p> <p>スナックエンドウのサラダ</p> <p>さけのバターしょうゆやき</p> <p>ごはん</p> <p>ミネストローネ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>638 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>786 kcal</td></tr> </table>					小	638 kcal	中	786 kcal
小	638 kcal							
中	786 kcal							
<p>20</p> <p>なっとうサラダ</p> <p>ししゃものいそべあげ(2び)</p> <p>ごはん</p> <p>キムチぶたじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>668 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>803 kcal</td></tr> </table>					小	668 kcal	中	803 kcal
小	668 kcal							
中	803 kcal							
<p>21</p> <p>うめサラダ</p> <p>とりにくのあかワインソース</p> <p>わぎごはん</p> <p>キャベツのコンソメスープ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>648 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>803 kcal</td></tr> </table>					小	648 kcal	中	803 kcal
小	648 kcal							
中	803 kcal							
<p>22</p> <p>アロエフルーツ</p> <p>シューマイ(小2こ、中3こ)</p> <p>わぎごはん</p> <p>●ちゅうかどんのぐ</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>677 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>849 kcal</td></tr> </table>					小	677 kcal	中	849 kcal
小	677 kcal							
中	849 kcal							
<p>23</p> <p>いそかあえ</p> <p>さばのみそ</p> <p>ごはん</p> <p>とりつくねじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>683 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>809 kcal</td></tr> </table>					小	683 kcal	中	809 kcal
小	683 kcal							
中	809 kcal							
<p>24 保幼小中連携献立</p> <p>きりぼしだいこんのごまずあえ</p> <p>チキンチキンごぼう</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそじる</p> <p>エネルギー</p> <table border="1"> <tr><td>小</td><td>667 kcal</td></tr> <tr><td>中</td><td>828 kcal</td></tr> </table>					小	667 kcal	中	828 kcal
小	667 kcal							
中	828 kcal							

こどもの日献立(2日) 子どもの健康と元気な成長を願い、春にぐんと成長する「たけのこ」や、出世魚の「ぶり」、縁起の良い「かつお」などを取り入れた献立です。

世界の味めぐり～イタリア～(16日) ◎カプレーゼ風サラダ ～国旗と同じ「緑・白・赤」～ カプリ島で生まれたカプレーゼは、トマトとチーズ、パルメザンチーズ、オリーブオイルや塩、こしょうで味付けするサラダです。国旗と同じ色合いなこともあり、イタリアを象徴する料理として愛されています。

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>学校>学校給食>美都学校給食共同調理場

◎ポロネーゼ パスタ発祥の地、イタリア。ポロネーゼはローマ地方で生まれた料理で、玉葱やひき肉を炒め、オリーブオイルや赤ワイン、トマトなどで味付けしたソースをパスタと合わせます。

※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。