令和6年

8・9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

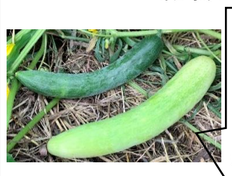
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

今月の給食のテーマ「野菜のよさを知り、おいしく食べよう」

夏休みが終わりましたが、今年も暑さは長引きそうですね。引き続き、熱中症対策を意識しながら、学校のある生活に体を慣らしていきましょう ✨

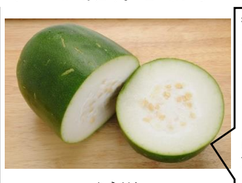
さて、８・９月はまだまだ旬の夏野菜がたっぷり登場します！おいしく、カラフルで、栄養たっぷりの夏野菜の魅力を知り、味わってくださいね ♥

～給食に登場する旬の野菜をいくつか紹介します～



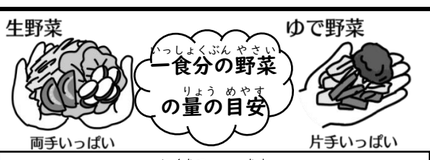
地這いきゅうり

実が地面を這うように生るきゅうりで、太く大きく成長します。種をとって、和え物や漬物、炒め物などに向いています。



冬瓜

夏に収穫し、冬まで貯蔵できるので「冬瓜」といいます。クセがないので、煮物や汁物に入れると味がしっかりしみておいしいです。



ピーマンよりも肉厚で、甘みがあります。赤、黄だけでなく紫や黒などの種類もあり見た目も楽しめる野菜です。甘さを活かしてサラダや炒め物にするのがおすすめです。

パプリカ

8/29（木曜日）

牛乳

きゅうりともやしのごまずあえ / げんきハンバーグ / ごはん / はるさめとキャベツのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	661 kcal	いろのこいやさい
中	821 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ	こめ
ぎゅうにく ちりめん	もやし	パンこ
ぶたにく みそ	にんじん	こむぎこ
とうふ チーズ	なす	ごま
ひじき	キャベツ	さとう
チキンハム	きゅうり	はるさめ

30（金曜日）

牛乳

うめしそあえ / さばのしおやき / ごはん / かぼちゃのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	621 kcal	しゅじつるい
中	760 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	きゅうり えのき	こめ
さば	キャベツ かぼちゃ	
あぶらあげ	しそ	
わかめ	にんじん	
みそ	うめ	
	たまねぎ	

9/2（月曜日）

牛乳

ポテトコロッケ / けいちゃんやき / たれ / ひやしちゅうかめん / ひやしちゅうかのぐ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	625 kcal	さかなりょうり
中	795 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ	ラーメン
とりにく	にら	ごまあぶら
みそ	きゅうり	あぶら ごま
かまぼこ	もやし	じゃがいも
チキンハム	にんじん	パンこ
ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ

3（火曜日）

牛乳

アーモンドマヨあえ / メバルのごまだれかけ / むぎごはん / さわにわん

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	665 kcal	かいそうるい
中	827 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ ごぼう	こめ アーモンド
メバル	こまつな えのき	おおむぎ
ぶたにく	にんじん	あぶら
	たまねぎ	さとう
	ほししいたけ	ごま
	ねぎ	ノンエッグマヨネーズ

4（水曜日）

全国味めぐり献立（熊本）

牛乳

すいか / たかなとにくのそぼろごはんのぐ / むぎごはん / ●タイピーエン

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	666 kcal	いろのこいやさい
中	826 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが きぬさや	こめ
●うずらたまご	たかな きくらげ	おおむぎ
ぎゅうにく	にんじん すいか	あぶら
ぶたにく	たまねぎ	さとう
えび	キャベツ	はるさめ
かまぼこ	たけのこ	

5（木曜日）

牛乳

こまつなとチーズののりじゃこあえ / さわらのこうみやき / ごはん / モロヘイヤのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	602 kcal	いもるい
中	730 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな	こめ
さわら みそ	キャベツ	オリーブオイル
チーズ	にんじん	
のり	たまねぎ	
ちりめん	えのき	
とうふ	モロヘイヤ	

6（金曜日）

人気メニューリレー（七日市調理場）

牛乳

シーフードサラダ / ぶたにくのスタミナあげ / ごはん / コーンスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	721 kcal	にゅうせいひん
中	898 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	こめ
ぶたにく	パプリカ キャベツ	かたくりこ
いか	なす こまつな	あぶら
えび	ピーマン	さとう
ベーコン	ブロッコリー	
	とうもろこし	

9（月曜日）

牛乳

きりぼしだいこんのゆかりあえ / ぶたにくとみょうがのみそいため / ごはん / なめこのすましじる

レシピが うらにのっています！

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	633 kcal	くだもの
中	787 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	こめ
ぶたにく	なす	ごまあぶら
みそ	みょうが	さとう
ちりめん	こまつな	ふ
わかめ	きりぼしだいこん	
かまぼこ	なめこ	

10（火曜日）

牛乳

ねばねばやさいのおかかあえ / チキンチキンごぼう / むぎごはん / じゃがいものみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	672 kcal	まめるい
中	830 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ	こめ さとう
とりにく	えだまめ えのき	おおむぎ
かつおぶし	キャベツ にら	かたくりこ
あぶらあげ	にんじん オクラ	こめこ
みそ	モロヘイヤ	あぶら
	オクラ	じゃがいも

11（水曜日）

牛乳

はるさめサラダ / ●ビビンバどんのぐ / むぎごはん / とうがんのちゅうかスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	642 kcal	さかなりょうり
中	790 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり	こめ
●いりたまご	しょうが にんじん	おおむぎ
ぶたにく わかめ	もやし とうがん	さとう
みそ	こまつな たまねぎ	ごまあぶら
チキンハム	にら オクラ	はるさめ
あつあげ	はくさいキムチ	あぶら

12（木曜日）

牛乳

ごぼうサラダ / さけのなつやさいあんかけ / ごはん / ABCスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	614 kcal	きのこるい
中	747 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ピーマン キャベツ	こめ マカロニ
さけ	たまねぎ	さとう
とりにく	パプリカ	かたくりこ
	ごぼう	ごま
	にんじん	あぶら
	チンゲンサイ	ノンエッグマヨネーズ

13（金曜日）

お月見献立

牛乳

うめこんぶあえ / とんかつ / ごはん / さつまいものみそしる / おつきみみたらしだんご

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	686 kcal	いろのうすいやさい
中	868 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ うめ	こめ パンこ
こんぶ	きゅうり たまねぎ	あぶら
みそ	こまつな かぼちゃ	さつまいも
とうふ	にんじん ねぎ	しらたまこ
ぶたにく	こんにゃく	さとう
	ほししいたけ	かたくりこ

16（月曜日）

敬老の日

17（火曜日）

牛乳

ゆずかあえ / こもちししゃも（2び） / むぎごはん / マーボーどんのぐ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	661 kcal	かいそうるい
中	817 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな しょうが	こめ
ししゃも	キャベツ にんにく	おおむぎ
とりにく	にんじん にら	あぶら
ぶたにく	たまねぎ	さとう
とうふ	ほししいたけ	かたくりこ
みそ	ゆずかじゅう	ごまあぶら

18（水曜日）

益田の食育の日献立・保幼小 中 連 携 献 立

カラフルじゃこピーマン / かぼちゃコロッケ / むぎごはん / ●トマたまスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	635 kcal	だいずせいひん
中	801 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	ピーマン こまつな	こめ パンこ
●たまご	カラーピーマン	おおむぎ こむぎこ
ちりめん	こんにゃく	あぶら
ベーコン	にんじん もやし	ごまあぶら
ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ	ごま
	トマト	さとう

19（木曜日）

牛乳

コールスローサラダ / ミートソース / ピタパン / かぼちゃのポタージュ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	629 kcal	いもるい
中	771 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	にんにく きゅうり	ピタパン
ぎゅうにく	たまねぎ かぼちゃ	マカロニ
ぶたにく	なす パセリ	あぶら
ツナ	キャベツ	かたくりこ
ベーコン	にんじん	
	とうもろこし	

20（金曜日）

牛乳

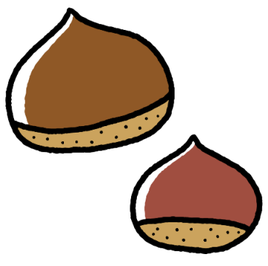
ひじきときりぼしだいこんのすのもの / あじのうめに / ごはん / すいとんじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	662 kcal	いろのこいやさい
中	796 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	うめ ねぎ	こめ
あじ	きゅうり	さとう
ひじき	にんじん	こむぎこ
あぶらあげ	たまねぎ	
みそ	もやし	
	きりぼしだいこん	

23（月曜日）

振替休日



24（火曜日）

牛乳

かいそうサラダ / さごしのオニオンやき / むぎごはん / とりにくとなすのトマトに

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	685 kcal	くだもの
中	837 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	パセリ しめじ	こめ あぶら
さごし とりにく	たまねぎ ピーマン	おおむぎ ごま
わかめ こんぶ	キャベツ トマト	ノンエッグマヨネーズ
さくらそう くきわかめ	にんじん	じゃがいも
かんてん しろすぎのり	にんにく	さとう
あかすぎのり	なす	ごまあぶら

25（水曜日）

牛乳

●マカロニサラダ / ヤンニョムチキン（2こ） / むぎごはん / スパイシーやさいスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	699 kcal	いろのうすいやさい
中	844 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ ごまあぶら
●いりたまご	ブロッコリー	おおむぎ マカロニ
とりにく	もやし	かたくりこ
あつあげ	たまねぎ	あぶら ごま
かにかま	にんじん	さとう
	チンゲンサイ	ノンエッグマヨネーズ

26（木曜日）

牛乳

なっとうあえ / さばのしおやき / ごはん / オクラのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	614 kcal	まめるい
中	752 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	こまつな オクラ	こめ
さば わかめ	キャベツ	さとう
なっとう	うめ	
みそ	たまねぎ	
のり	にんじん	
あぶらあげ	えのき	

27（金曜日）

牛乳

なし / ぶたキムチ / ごはん / とうふのすましじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	609 kcal	こざかな
中	749 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	しょうが にんじん	こめ
ぶたにく	キャベツ えのき	あぶら
かまぼこ	もやし ねぎ	ごま
とうふ	にら なし	
	たまねぎ	
	はくさいキムチ	

30（金曜日）

牛乳

きゅうりとえだまめのナムル / はるまき（小1こ、中2こ） / ごはん / ごもくスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	673 kcal	さかなりょうり
中	841 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう	キャベツ たけのこ	こめ はるさめ
こんぶ	きゅうり にら	あぶら
ぶたにく	えだまめ ねぎ	ごま
あつあげ	たまねぎ	ごまあぶら
	きくらげ	かたくりこ
	チンゲンサイ	こむぎこ

全国味めぐり献立：熊本（4日）

◎ タイピーエン

熊本県の中部地方に伝わる郷土料理です。春雨をメインに、炒めた野菜や豚肉、えび、たけのこ、かまぼこなどの具材がたっぷり入り、卵がのっているのが特徴のスープ料理です。

◎高菜漬け

阿蘇の寒冷な気候と火山灰の大地で育った伝統野菜の「阿蘇高菜」は、高菜漬けにして食べられています。給食では、高菜を使ったそぼろを作ります。

◎すいか

熊本県はすいかの生産量、全国第1位を誇ります。

お月見献立（13日）

今年は９月１７日（火）が十五夜のお月見の日です。一年の中で一番月がきれいな日に、月を見ながら秋の収穫を祝い、感謝をする昔からの習慣です。

お月見の日には、月に見立てただんごや、お米の稲に見立てたすすき、秋に収穫されるいもや栗などをお供えします。

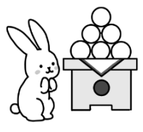
給食では、さつまいのの入ったみそ汁や、お月様のように丸い形のとんかつ、そして手作りのかぼちゃのみたらしだんごを提供します。

～お月見クイズ～

十五夜の日には、おだんごの他にも「いも」をお供えする風習があります。昔からお供えされてきたいもは、次のうちどれでしょうか？

①じゃがいも　②さつまいも　③こんにゃくいも　④さといも

↓↓正解は↓↓



②さつまいも、④さといも
※ただし、収穫を祝う行事なので他のいもをお供えする場合もあります。

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