



4がつこんだて

●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



入学・進級おめでとうございます。

今年度も美都調理場から、地域の旬の食材をたっぷり使ったおいしい・安心・安全な給食を届けます！

学校給食の紹介

〇食器の名前と盛り付ける料理

副菜皿には、和え物やサラダ、
量が少ない煮物、果物を
盛り付けます。

ごはんは週 5日。
時々パンや麺の日もあります。

食器の置き場所を紹介します。給食だよりを参考にしてください♪

副菜皿

主菜皿

ご飯食器

汁食器

主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、
揚げたりした料理を盛り付けます。
量が多いサラダを盛り付けることもあります。

みそ汁、すまし汁、中華スープ、コンソメスープ…
色々な汁が登場します♪

毎日、はしとトレイがつきます。
献立によってスプーンがつく日もあります。

〇カレーの日の献立

副菜皿

主菜皿

カレー皿

汁食器

汁食器にカレーを盛り付けます。
カレーをカレー皿に移して
食べます。

カレーの日は、はしとスプーン
両方つきます。

11日（金）には、
入学・進級お祝い献立
を予定しています！

お楽しみに♪



〇どんぶりの日の献立

副菜皿

主菜皿

どんぶり皿

汁食器

主菜皿、または汁食器に
どんぶりの具を盛り付けます。
具をどんぶり皿に移して
食べます。

美都調理場の給食は・・・

① 地元の食材をたっぷり使っています！

給食では、たくさんの地元の食材を使っています。
地元の農家さんがみなさんのことを思っていて育て
た旬の食材は、新鮮で、とてもおいしいです。季節
ごとにいろいろな食材が登場するのを、楽しみにし
ていてください。

② 給食の食器は、特注のオーダー品！

給食で使う食器には、益田市の花である水仙が
描かれていて、特別にデザインしたものです。ま
た、お盆やご飯の食器の色も水仙を思わせるやさ
しい黄色をしています。大切に使うてください
ね！

保幼小中連携献立

益田市の学校給食は、幼稚園・保育園と連携
し、中学校まで一貫した食育を目指しています。
取り組みの一環として、毎月、連携献立を提供し
ます。
今月は、「納豆和え」と「春色サラダ」です。
これは、保育園でも3月に提供されました。小学
校1年生が早く学校給食になれることを目的に
しています。



連携献立の日は
「水仙のお花」マーク
が付いています！

益田の食育の日献立

毎月19日は食育の日です。そこで、益田市で
も19日前後の日を益田の食育の日として、益田
の食材をたっぷり使ったメニューを提供します。
今月は、冬に益田でとれた大根を乾燥させた切
干大根を使った、「切干大根の中華炒め」や、美
都のゆず果汁を使った「鶏肉のゆず塩焼き」など
を18日（金）に提供します。



益田市の
食育キャラクター
「まろピー」です

日本・世界の味めぐり献立

給食を通して、食べたことのない味にも出会って
もらいたいという思いから、月に1回、「全国味め
ぐり献立」または「世界の味めぐり献立」を取り入
れます。
今月は、全国味めぐり献立として22日（火）に
高知県を紹介します。高知県の特産品である「かつ
お」、にら」、「ゆず」、「しょうが」を使った
料理を提供します。

～全国味めぐり献立・高知県の日の献立～

☆にら塩焼きそば ☆にら、ゆず、しょうがは
☆かつおの竜田揚げ ☆生産量全国第1位★
☆ゆず酢の春雨サラダ ☆かつおは、消費量が
☆しょうが汁 ☆全国第1位★

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
給食当番をするときは… 髪の毛が ないように 帽子をかぶ ろう マスクを きちんと つけよう つめは短 く切って おこう 石けんを 使って手 を洗おう 清潔な白衣 を着よう ハンカチを 持とう	8 こまつなの ゆずかえ ピリから そばろどんのぐ はるキャベツの ぶたじる おぎごはん エネルギー 小 596 kcal 中 739 kcal きのこ 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう とり しょうが にんにく たまねぎ ゆずかじゅう こめ おおむぎ ごまあぶら ごま じゃがいも	9 こんにゃく サラダ さばの しおやき あまだいだんごの すましじる おぎごはん エネルギー 小 600 kcal 中 735 kcal だいぜいしひん 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう さば ほうれんそう もやし えのき にんじん こんにゃく たまねぎ ねぎ こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま	10 おから サラダ ホキフライ ABCスープ ごはん エネルギー 小 634 kcal 中 779 kcal いろのこいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ホキ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま	11 入学・進級お祝い献立 はるいろ ゼリーの フルーツポンチ あすっこの ソテー チキン カレー ごはん エネルギー 小 673 kcal 中 839 kcal さかなりょうり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう とり あすっこの みかん パンこ さとう ノンエッグマヨネーズ マカロニ じゃがいも こめ あぶら にんじん いちご りんご パン
14 教えて！人気メニュー（豊川保育園） きりぼしだいこんの はりはりづけ とりにくと こやどろふ のあげがらめ ごはん ごぼうの みそしる エネルギー 小 646 kcal 中 804 kcal さかなりょうり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう とり アスパラ きりぼしだいこん きゅうり しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	15 保幼小中 連携献立 なっとう あえ ししゃもの いそべあげ (2び) ふきめし きのこの みそしる エネルギー 小 599 kcal 中 714 kcal にゅうせいひん 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ししゃも ふき こまつな えのき キャベツ ねぎ うめ たまねぎ ほししいたけ こめ さとう あぶら パンこ おむぎ ごまあぶら ごま	16 かいそう サラダ げんき ハンバーグ かぶの スープ おぎごはん エネルギー 小 623 kcal 中 771 kcal いろのこいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう さば たまねぎ キャベツ にんじん かぶ こまつな とうふ さくらそう かんてん ひじき こんぶ あかすりのり チーズ くさわかめ しらすのり こめ おおむぎ あぶら パンこ おむぎ ごまあぶら ごま	17 ほうれんそうの おひたし さわらの わかくさやき はるだいこんの みそしる ごはん エネルギー 小 579 kcal 中 708 kcal くだもの 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう さわら グリンピース キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん えのき こめ おおむぎ あぶら パンこ おむぎ ごまあぶら ごま	18 益田の食育の日献立 きりぼし だいこんの ちゅうかいため とりにくの ゆずしおやき ごはん はるさめ スープ エネルギー 小 590 kcal 中 718 kcal しゅじつるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう とり ゆずかじゅう ほししいたけ きりぼしだいこん にんじん こまつな たまねぎ もやし きくらげ チンゲンサイ こめ ごまあぶら はるさめ
21 おまめの ごまドレサラダ ビーフ コロッケ ごはん はるキャベツの ミネストローネ エネルギー 小 634 kcal 中 774 kcal こざかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう とり えだまめ キャベツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ こめ あぶら ひよこめ マカロニ ごま かたくりこ じゃがいも	22 全国味めぐり献立（高知県） ゆずすの はるさめサラダ かつおの たつたあげ にら しおやきそば しょうがじる エネルギー 小 603 kcal 中 737 kcal いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶた もやし きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん にんじん こまつな しょうが ゆずかじゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	23 保幼小中 連携献立 なのはなの はるいろサラダ もずくどん のぐ ほうれんそうの とうにゅう ポタージュ おぎごはん エネルギー 小 696 kcal 中 865 kcal まめるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶた にんにく モロヘイヤ キャベツ なのはな あかピーマン たまねぎ とうもろこし ほうれんそう こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも	24 うめのり あえ さごしの ゆあんやき ごはん わかたけ みそしる エネルギー 小 578 kcal 中 710 kcal きのこ 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう さごし ゆずかじゅう きゅうり たけのこ キャベツ こまつな にんじん うめ こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	25 みしょうかん ホイコーロー ごはん ワンタン スープ エネルギー 小 604 kcal 中 740 kcal さかなりょうり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶた キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん ほししいたけ みしょうかん こめ あぶら さとう かたくりこ おむぎ ごまあぶら
28 だいこんの あまざえ とりにくと アスパラの にんにくいため ごはん にらじゃが みそしる エネルギー 小 599 kcal 中 740 kcal さかなりょうり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう とり たまねぎ えのき アスパラ にんにく だいこん こまつな にんじん こめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	29 しょうわ 昭和の日 はるやさいの しおいため アジフライ おぎごはん チンゲンサイと とうふのスープ エネルギー 小 595 kcal 中 726 kcal かいそう 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ペーコン とうふ スナックえんどう キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ おむぎ	30 今月の給食テーマ「給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう」 ～給食って、どんな食事？～ ～守りたいマナー～ 学校給食は、みなさんが健康やかに成長するた めに必要な栄養素がとれるよう献立が考えられ ています。また、給食時間は健康によい食事や 食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざ まなことを学ぶ時間でもあります。 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 ※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。		