

4がつこんだて



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

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。

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

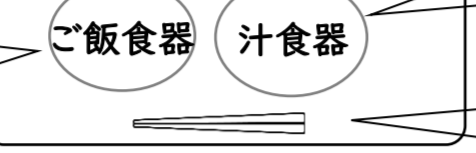
献立だよりを参考に、上手に盛り付けましょう！

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、量が少ない煮物や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。

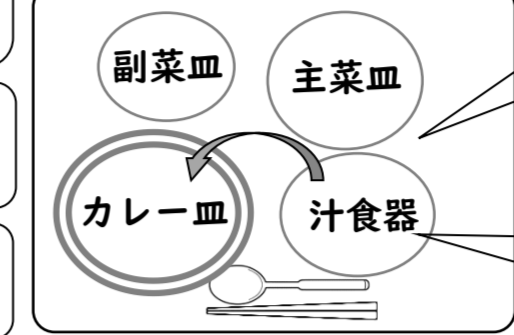


主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり揚げたり炒めたりした料理を盛り付けます。量が多いサラダを盛り付けることもあります。

みそ汁、すまし汁、中華スープ、コンソメスープ... 色々な汁ものが登場します♪

毎日、はしとトレイが付きま。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



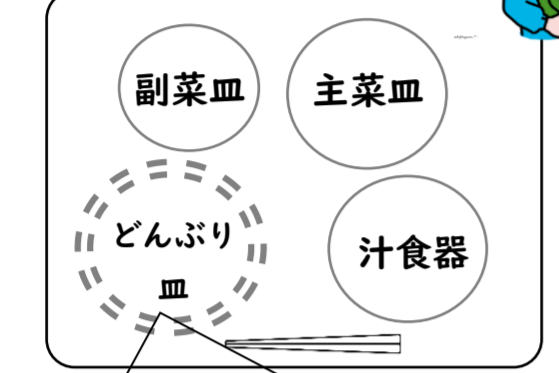
汁食器にカレーを盛り付けます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方付きま。



15日(水)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



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

美都調理場の給食は...

① 地域の食材をたっぷり使っています！

給食では、地域でとれた・作られた食材をたくさん使っています。地元の生産者さんがみなさんのことを思っ育てた旬の食材は、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、楽しみにしててくださいね。

② 「生きた教材」です！

学校給食は、ただのお昼ごはんではありません。成長期に必要な栄養をおぎなうだけでなく、食に関する正しい知識や、マナー、地域や日本の食文化などを「おいしく食べながら学べる」ことを意識した献立作りを心がけています。給食時間の放送でも、いろいろなことを伝えていくので、しっかりと聞いてみてください！

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慣れることを目的にしています。

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21日(火)に提供します。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日																				
<p>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」</p> <p>～基本のはしの持ち方～</p> <p>1. 上のはしは、正しいえんぴつ の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くようにたてに動かします。</p> <p>2. 下のはしは、親指の付け根から、中指と薬指の間に通し、はしの先はそろえます。</p> <p>3. 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かします。</p> <p>はしの持ち方をマスターすると、豆や、魚の骨なども上手に扱うことができますよ◎</p>																								
<p>8</p> <p>あすこのごまマヨあえ</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>みそ汁</p> <p>あつあげのみそ</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー 615 kcal (小) / 761 kcal (中)</p>	<p>9</p> <p>ブロッコリーのおかかあえ</p> <p>たらのばいにくソース</p> <p>ごはん</p> <p>とりつくねのゆずスープ</p> <p>エネルギー 603 kcal (小) / 745 kcal (中)</p>	<p>10</p> <p>ほうれんそうのナムル</p> <p>やきぎょうざ(小:2こ, 中:3こ)</p> <p>ごはん</p> <p>ちゅうかどんのぐ</p> <p>エネルギー 610 kcal (小) / 765 kcal (中)</p>	<p>13</p> <p>なのはなのほうろくサラダ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん</p> <p>さといものみそ</p> <p>エネルギー 626 kcal (小) / 772 kcal (中)</p>	<p>14</p> <p>ぼりぼりづけ</p> <p>さばのみそ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくのみそ</p> <p>エネルギー 609 kcal (小) / 739 kcal (中)</p>	<p>15</p> <p>はるいろゼリーのフルーツポンチ</p> <p>ゆずドレサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>エネルギー 710 kcal (小) / 888 kcal (中)</p>	<p>16</p> <p>こまつなのカレーふうみあえ</p> <p>いわしのアングレーズ</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p> <p>エネルギー 619 kcal (小) / 769 kcal (中)</p>	<p>17</p> <p>みしょうかん</p> <p>いりとうふ</p> <p>ふきめし</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 748 kcal (中)</p>	<p>20</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>はるキャベツのミネストローネ</p> <p>エネルギー 624 kcal (小) / 765 kcal (中)</p>	<p>21</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかいため</p> <p>とりにくのゆずしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>キムチにらのスープ</p> <p>エネルギー 594 kcal (小) / 726 kcal (中)</p>	<p>22</p> <p>こまつなのいそかあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 764 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>なっとうあえ</p> <p>さわらのわかさやき</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>はんぶんわってまるパン</p> <p>キャベツとトマトのサラダ</p> <p>オニオンハンバーグ</p> <p>ほうれんそうのとうやうポタージュ</p> <p>エネルギー 600 kcal (小) / 734 kcal (中)</p>	<p>24</p> <p>ふきだいごん</p> <p>たまねぎキャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>みそ</p> <p>みしょうかん</p> <p>エネルギー 628 kcal (小) / 779 kcal (中)</p>	<p>27</p> <p>じゃここんぶあえ</p> <p>つくねのおのみやき</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 741 kcal (中)</p>	<p>28</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>とりささみのゆずソース</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけみそ</p> <p>エネルギー 626 kcal (小) / 777 kcal (中)</p>	<p>29</p> <p>しょうわひ</p> <p>昭和の日</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>					<p>30</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>こもちししゃも(2び)</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>	<p>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。</p> <p>市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/</p> <p>子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場</p> <p>※ 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。</p>			
<p>15</p> <p>はるいろゼリーのフルーツポンチ</p> <p>ゆずドレサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ポークカレー</p> <p>エネルギー 710 kcal (小) / 888 kcal (中)</p>	<p>16</p> <p>こまつなのカレーふうみあえ</p> <p>いわしのアングレーズ</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p> <p>エネルギー 619 kcal (小) / 769 kcal (中)</p>	<p>17</p> <p>みしょうかん</p> <p>いりとうふ</p> <p>ふきめし</p> <p>ぶたじる</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 748 kcal (中)</p>	<p>20</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>あじフライ</p> <p>ごはん</p> <p>はるキャベツのミネストローネ</p> <p>エネルギー 624 kcal (小) / 765 kcal (中)</p>	<p>21</p> <p>きりぼしだいごんのちゅうかいため</p> <p>とりにくのゆずしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>キムチにらのスープ</p> <p>エネルギー 594 kcal (小) / 726 kcal (中)</p>	<p>22</p> <p>こまつなのいそかあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 764 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>なっとうあえ</p> <p>さわらのわかさやき</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>はんぶんわってまるパン</p> <p>キャベツとトマトのサラダ</p> <p>オニオンハンバーグ</p> <p>ほうれんそうのとうやうポタージュ</p> <p>エネルギー 600 kcal (小) / 734 kcal (中)</p>	<p>24</p> <p>ふきだいごん</p> <p>たまねぎキャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>みそ</p> <p>みしょうかん</p> <p>エネルギー 628 kcal (小) / 779 kcal (中)</p>	<p>27</p> <p>じゃここんぶあえ</p> <p>つくねのおのみやき</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 741 kcal (中)</p>	<p>28</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>とりささみのゆずソース</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけみそ</p> <p>エネルギー 626 kcal (小) / 777 kcal (中)</p>	<p>29</p> <p>しょうわひ</p> <p>昭和の日</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>					<p>30</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>こもちししゃも(2び)</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>	<p>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。</p> <p>市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/</p> <p>子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場</p> <p>※ 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。</p>								
<p>22</p> <p>こまつなのいそかあえ</p> <p>ぶたにくのしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 764 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>なっとうあえ</p> <p>さわらのわかさやき</p> <p>ごはん</p> <p>さわにわん</p> <p>はんぶんわってまるパン</p> <p>キャベツとトマトのサラダ</p> <p>オニオンハンバーグ</p> <p>ほうれんそうのとうやうポタージュ</p> <p>エネルギー 600 kcal (小) / 734 kcal (中)</p>	<p>24</p> <p>ふきだいごん</p> <p>たまねぎキャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>たまねぎ</p> <p>しょうが</p> <p>みそ</p> <p>みしょうかん</p> <p>エネルギー 628 kcal (小) / 779 kcal (中)</p>	<p>27</p> <p>じゃここんぶあえ</p> <p>つくねのおのみやき</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>エネルギー 601 kcal (小) / 741 kcal (中)</p>	<p>28</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>とりささみのゆずソース</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけみそ</p> <p>エネルギー 626 kcal (小) / 777 kcal (中)</p>	<p>29</p> <p>しょうわひ</p> <p>昭和の日</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>					<p>30</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>こもちししゃも(2び)</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>	<p>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。</p> <p>市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/</p> <p>子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場</p> <p>※ 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。</p>													
<p>29</p> <p>しょうわひ</p> <p>昭和の日</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>																								
<p>30</p> <p>ばいにくあえ</p> <p>こもちししゃも(2び)</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <p>エネルギー 607 kcal (小) / 750 kcal (中)</p>	<p>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。</p> <p>市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/</p> <p>子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場</p> <p>※ 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。</p>																							