

令和8年

益田の食育  
キャラクター  
まろピー



# 10がつこんだて



益田市教育委員会



## 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）・・・からだのちや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



暑さが少しやわらぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。「食欲の秋」の到来です。今年の冬を元気に過ごすためにも、季節の食材からしっかりと栄養をとりましょう♪

| 月曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 火曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 水曜日                                                                                                                                                                                                                           | 木曜日                                                                                                                                                                                                          | 金曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>10月の給食テーマ『魚のよさを知り、おいしく食べよう』</div> <p>魚は、体を作るもとになるだけでなく、血液をサラサラにしたり、記憶力や集中力を高めたり、気持ちを明るくしてくれたり、体に良いことがたくさんあるスーパー食材です。給食をきっかけに、魚に親しんでもらえたらと思います。</p> <p>～10月に登場する魚～</p> <div><div>さかな</div><div>いわし（ちりめん）</div><div>かつお（おなか）</div><div>さごし・さわら</div><div>さば</div><div>きびなご</div><div>まぐろ（ツナ）</div><div>ホキ</div><div>あかうお</div><div>あじ</div></div> | <div>目の愛護デー献立（7日）</div> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。テレビやゲーム、スマホなどで目がつかれていませんか？目の健康を保つには、十分な睡眠とバランスの良い食事が大切です。</p> <p>～目の健康のためにとりたい食品～</p> <div><div>ブルーベリー</div><div>さかな</div><div>レバー</div></div> <p>秋の読書週間～おはなしメニューを味わおう～</p> <p>10月27日からの秋の読書週間にあわせて、10月は2回、本に出てくる料理を紹介します。本の世界を味わいましょう。11月にも実施をするので、お楽しみに！</p> <p>『サラダでげんき』より、「りっちゃんの元気サラダ」（27日）</p> <p>『3びきのくま』より、「3びきのくまのスープ」（30日）</p> <p>＊うら面では、おはなしメニューについてくわしく紹介しています＊</p> | <div>1</div> <div>こまつなの<br/>にんにく<br/>いため</div> <div>さごしの<br/>ゆずしおやき</div> <div>ごはん</div> <div>いももち<br/>じる</div> <div>2</div> <div>ごまこんぶ<br/>あえ</div> <div>ぶたにくの<br/>しょうが<br/>いため</div> <div>ごはん</div> <div>なすの<br/>みそじる</div> | <div>8</div> <div>ぼりぼり<br/>づけ</div> <div>さばの<br/>みそに</div> <div>ごはん</div> <div>おふの<br/>すましじる</div> <div>9</div> <div>こんにゃくの<br/>ごまあえ</div> <div>とりとなすの<br/>あげびたし</div> <div>ごはん</div> <div>こんさい<br/>じる</div> | <div>12</div> <div>わかれと<br/>きりぼしだいこんの<br/>サラダ</div> <div>さばの<br/>しょうが<br/>じやき</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもの<br/>みそじる</div> <div>13</div> <div>わかめと<br/>きりぼしだいこんの<br/>サラダ</div> <div>さばの<br/>しょうが<br/>じやき</div> <div>ごはん</div> <div>じゃがいもの<br/>みそじる</div> <div>14</div> <div>ゆずかあえ</div> <div>いわしの<br/>アングリーズ</div> <div>ごはん</div> <div>かきたま<br/>じる</div> <div>15</div> <div>なっとう<br/>あえ</div> <div>げんき<br/>ハンバーグ</div> <div>ごはん</div> <div>とうがんの<br/>みそじる</div> <div>16</div> <div>アールス<br/>メロン</div> <div>トマトの<br/>カラフル<br/>サラダ</div> <div>ごはん</div> <div>さつまいも<br/>カレー</div> <div>19</div> <div>きりぼしだいこんの<br/>さっぱりサラダ</div> <div>チーズ<br/>タッカルビ</div> <div>ごはん</div> <div>チンゲンサイの<br/>スープ</div> <div>20</div> <div>教えて！人気メニュー（真砂保育園）</div> <div>ひじきの<br/>サラダ</div> <div>あかうおの<br/>みそやき</div> <div>ごはん</div> <div>かぼちゃの<br/>ミルクポトフ</div> <div>21</div> <div>さつまいもと<br/>たまごの<br/>サラダ</div> <div>きびなご<br/>フライ</div> <div>ごはん</div> <div>ピタパン</div> <div>22</div> <div>じゃこの<br/>すのもの</div> <div>にくしのだの<br/>ふくめに</div> <div>ごはん</div> <div>なめこじる</div> <div>23</div> <div>人気メニューリレー（六日市調理場）</div> <div>ごぼう<br/>サラダ</div> <div>スタミナ<br/>ぶたキムチの<br/>のぐ</div> <div>ごはん</div> <div>しらたま<br/>すましじる</div> <div>26</div> <div>全国味めぐり献立（静岡県）</div> <div>ほうれんそうの<br/>おかかわさび<br/>あえ</div> <div>さわらの<br/>おちゃあげ</div> <div>さくら<br/>ごはん</div> <div>おざく</div> <div>27</div> <div>保幼小中連携献立／おはなしメニュー</div> <div>りっちゃんの<br/>げんきサラダ</div> <div>あじの<br/>うめ</div> <div>ごはん</div> <div>ぶたじる</div> <div>28</div> <div>チャプチェ</div> <div>やきぎょうぎ<br/>（小2こ、中3こ）</div> <div>ごはん</div> <div>スーミータン</div> <div>29</div> <div>ジャージャーめん<br/>（やさいのぐ）</div> <div>さつまいもの<br/>からあげ</div> <div>ちゅうか<br/>めん</div> <div>ジャージャーめん<br/>（にくみそ）</div> <div>30</div> <div>おはなしメニュー「3びきのくま」</div> <div>かぼちゃ<br/>サラダ</div> <div>ホキフライ</div> <div>ごはん</div> <div>3びきの<br/>くまのスープ</div> |

### 全国味めぐり献立：静岡県（26日）

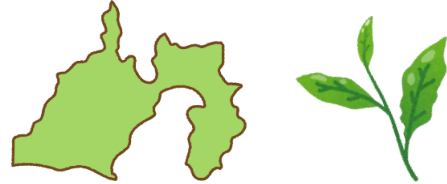
～郷土料理～

○さくらごはん

浜松市の郷土料理。しょうゆなどの調味料だけで味付けした、素朴な味が人気の味付けごはんです。

○おざく

野菜をざくざく切って作る、季節の食材たっぷりのお汁です。



～特産品～

○お茶 ○わさび ○かつお

どれも生産量・水揚げ量は静岡県が全国第1位＊  
給食では、「さわらのお茶揚げ」、「ほうれん草の  
おかかわさび和え」として提供します♪



○エネルギー量について  
日本食品標準成分表の改訂に伴い、エネルギー量の計算方法が変更されました。これにより、同じ食品・同じ量でも、以前より低い値が算出される場合があります。

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。