

5がつこんだて

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)・・・ちやにやくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをどとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



日中はあたたかい日も増えてきましたね。体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症予防を意識することが大切です。水分補給や早めの休憩で、少しずつ体を慣らしていきましょう。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
今月の給食のテーマ：食べ物について知ろう ~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！~ エネルギー 小 650 kcal 中 830 kcal 赤 緑 黄 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品、海苔など。 野菜、きのこ、果物など。 米、パン、めん、いも、砂糖、油など。		行事食の紹介 ~八十八夜~ 立春の日から数えて88日目の5月2日は、「八十八夜」です。昔から、作物の種まきや田植え、お茶摘みなどをはじめ、目安の日とされてきました。この時期に収穫された「新茶」は、うまみの栄養も豊富で、飲むと長生きできるといわれています。5月1日には八十八夜献立として、お茶の粉を使った「あじのお茶揚げ」を提供します。		こどもの日 5月5日は「こどもの日(端午の節句)」です。こどもたちの健やかな成長と健康を願って、こいのぼりやかぶとを飾ったり、ちまきや柏餅を食べたりする習慣があります。5月7日はこどもの日献立として、この時期にぐんと成長するためのこをつかったたけのごはんや、出世魚のぶりを提供します。	八十八夜献立 きりぼし だいこんの ごままよあえ あじのおちやあげ ごはん はるキャベツのぶたじる エネルギー 小 612 kcal 中 745 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、あじ、ぶたにく、あぶらあげ、みそ、にんじん、だいこん
4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 振替休日 	7 こどもの日献立 アスパラのサラダ ぶりのたつたあげ たけのごはん とうふのみそ汁 エネルギー 小 660 kcal 中 806 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、あぶらあげ、ぶりにく、チキンハム、とうふ、みそ	8 こまつのナムル ぶたにくの コチュジャンいため ごはん フォーのスープ エネルギー 小 632 kcal 中 784 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、ぶたにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、しめじ、ごま、ごま油、ゆずかじゅう、ほししいたけ	
11 はるやさいのしおいため さわらのゆあんやき ごはん なめこじる エネルギー 小 603 kcal 中 751 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、さわら、ピーマン、あつあげ、わかめ、みそ	12 教えて！人気メニュー(小野保育所) アーモンドマヨあえ とりにくのみそてりやき おぎごはん さんさいのけんちんじる エネルギー 小 601 kcal 中 736 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、とりにく、みそ、とうふ	13 りっちゃんのげんきサラダ ●オムレツ おぎごはん ハヤシライス エネルギー 小 657 kcal 中 827 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、キャベツ、しめじ、きゅうり、クミン、チキンハム、ごぼう、にんじん、トマト、かつおぶし、きゅうり、たまねぎ	14 あまぎあえ マスのバターしょうゆやき ごはん とりつくねじる エネルギー 小 615 kcal 中 749 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、たまねぎ、えのき、ごま、ごま油、バター、キャベツ、にんじん、もやし、かたくりこ	15 こんにやくサラダ スタミナなっとう ごはん くきわかめときのこのスープ エネルギー 小 600 kcal 中 743 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、こんにやく、たまねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし、えのき、にんじん、ごま、かたくりこ	
18 きりぼしだいこんのごまあえ かみなりどうふ ごはん たけのごぶたにくのみそしる エネルギー 小 609 kcal 中 754 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、にんじん、たまねぎ、ごま、ごま油、キャベツ、のり、ごま、ほししいたけ、きりぼしだいこん	19 益田の食育の日献立 ほうれんそうのおかかあえ きびごのからあげ おぎごはん キムチにくじゃが エネルギー 小 683 kcal 中 850 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、ねぎ、ごま、キャベツ、たまねぎ、かつおぶし、ほうれんそう、にんじん、グリーンピース、はくさい、キムチ	20 スナックエンドウのサラダ げんきハンバーグ おぎごはん ●たまごスープ エネルギー 小 626 kcal 中 777 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、たまねぎ、ごま、スナックエンドウ、キャベツ、にんじん、ひじき、ツナ、チーズ、レモンかじゅう	21 こまつなとチーズのいそかあえ さばのしおこうじやき まめごはん もずくのみそしる エネルギー 小 602 kcal 中 730 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、ごまつな、チーズ、さば、みそ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのき	22 キャベツのごままよあえ ささみタレカツ ごはん しんたまオニオンスープ エネルギー 小 603 kcal 中 767 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、キャベツ、にんじん、ごまつな、たまねぎ、チンゲンサイ	
25 かんきつミックス チキンチキンごぼう ごはん れんこんのみそしる エネルギー 小 699 kcal 中 871 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、ごぼう、あまなつ、えだまめ、アロエ、にんじん、れんこん、ねぎ	26 うめこんぶあえ さごしのゆずみそやき おぎごはん いももちじる エネルギー 小 591 kcal 中 724 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、さごし、きゅうり、あまなつ、みそ、キャベツ、ねぎ、ごまつな、うめ、にんじん、あぶらあげ	27 ●パンサンスー シューマイ 小:3こ 中:大2こ おぎごはん えびだんごスープ エネルギー 小 600 kcal 中 742 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、たまねぎ、きくらげ、ねぎ、きゅうり、チキンハム、にんじん、キャベツ、たまねぎ	28 ひじきとチーズのサラダ あじフライ うどん カレーうどんのしる エネルギー 小 594 kcal 中 727 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、ひじき、チーズ、あじ、ツナ、ひじき、あぶらあげ、チーズ、とうもろこし、オリーブオイル	29 チンゲンサイのなめたけあえ キムタクごはんのぐ ごはん ワンタンスープ エネルギー 小 603 kcal 中 743 kcal 赤 緑 黄 きゅうり、ゆず、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、だいこん、にんじん、なめたけ、ねぎ、たまねぎ、だいこん、ほししいたけ	

～旬の食べ物クイズ～
 ① たけのこは、多いときで1日にどれくらい食べるのでしょうか?
 A: 1センチ
 B: 50センチ
 C: 100センチ

② 4月から6月ごろにかけて出回る、とれたばかりのたまねぎをなんと呼ぶでしょうか?
 A: 春たまねぎ
 B: 新たまねぎ
 C: 白たまねぎ

● 全国味めぐり献立
 給食を通して、食べたことのない味にも出会い、知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」の日を設けます。今月は、25日(月)に、おとなりの山口県を紹介します。

● チキンチキンごぼう
 山口県の学校給食から生まれたメニューです。揚げたごぼうの香りがよく、美都調理場でも定番の、人気メニューです。

● れんこん
 岩国市は中国地方最大のれんこんの産地で、「岩国れんこん」は、穴が9つ(ふつうは8つ)あいているという、めずらしい特徴もあります。

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.mosuda.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

～山口かんきつ豆知識～
 ・2026年は、秋市で夏みかんの経済栽培がはじまって150年の節目の年だそうです。
 ・山口県の管理する道路では、ガードレールが夏みかん色をしています。

● かんきつ類
 みかんの島・周防大島、秋の夏みかん、山口県オリジナルの「せとみ」「長門ゆずきち」など、県内各地で、多様なかんきつ類の栽培が盛んです。給食では、「甘夏みかん」「温州みかん」を使用します。

