

令和8年

益田の食育
キャラクター
まろピー



8・9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よくひん
緑（みどり）・・・からだのちようしをと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



夏休みもあっというまに終わりましたが、残暑は長く続きそうです。朝ごはんをしっかり食べることで、生活リズムを整え、エネルギーや水分もしっかりとチャージしましょう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日										
今月の給食のテーマ「野菜のよさを知り、おいしく食べよう」 野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維など、体の調子をととのえてくれる栄養素がたくさん含まれます。苦みや食感が苦手な野菜がある人もいますが、調理方法や味付けを工夫すると、食べられるものがあるかもしれません！給食でも、毎日たくさんの種類の野菜を、いろいろな料理にしています。まずは一口、食べてみましょう😊 汁物 揚げ物 煮物 あえ物 サラダ 炒め物			9月の行事食の紹介 【重陽の節句：9月9日】 奇数（陽）の中でも一番大きな9が重なるこの日は、縁起がよい日として、菊を鑑賞したり、栗や秋なすなど、秋の味覚を楽しむ無病息災を願う風習がありました。 給食では、8日に菊の花びらのような黄色いかまぼこ入りの「菊花和え風」や、栗、秋なすを使った献立を提供します。 【お月見：9月25日】 今年の十五夜は9月25日です。秋の豊作への願いを込めて、給食では、秋の味覚、さんまやさつまいも、みたらしかぼちゃ団子などを提供します。											
31 きりぼしだいこんのソースいため ひやしちゅうかめん ヤンニョムチキン（2こ） ひやしちゅうかのぐ エネルギー 小622kcal 中751kcal かていておきないたいもの いろいろのこいやさい きゅうにゅう かまぼこ ポークハム とりにく ぶたにく きゅうり もやし にんじん きりぼしだいこん さとう キャベツ ねぎ ちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ さとう あぶら			9/1 教えて！人気メニュー（梅實山保育園） いそべあえ さわらのゆうあんやき わぎごはん ぐだくさんみそしる エネルギー 小603kcal 中742kcal かていておきないたいもの まめるい きゅうにゅう さわら ぶたにく ねぎ きゅうり ぶたにく あぶら みそ ゆずかじゅう こまつな しょうが のり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ さとう こめ むぎ あぶら じゃがいも		2 あまづあえ とりとなすのみそいため わぎごはん ●タイピーエン エネルギー 小608kcal 中751kcal かていておきないたいもの かいそう きゅうにゅう にんにく キャベツ たまねぎ もやし ぶたにく えび にんじん たけのこ なす きぬさや さとう インゲン きくらげ こまつな こめ むぎ あぶら さとう はるさめ		8/27 アーモンドあえ うめしそチーズはるまき ごはん さけのみそしる エネルギー 小656kcal 中800kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん きゅうにゅう とりにく チーズ さけ みそ うめしそ ねぎ こめ かたくりこ あぶら こむぎ こ アーモンド じゃがいも		28 わかめのナムル びびんぱどんのぐ ごはん ビーフンスープ エネルギー 小610kcal 中759kcal かていておきないたいもの くだもの きゅうにゅう にんにく キャベツ しょうが きゅうり ぶたにく あつあげ ほうさい キムチ にんじん もやし たまねぎ こまつな ほうししいたけ たら ちんげんサイ こめ あぶら さとう かたくりこ					
7 フルーツポンチ レモンドレッシングサラダ ごはん チキンカレー エネルギー 小689kcal 中858kcal かていておきないたいもの しゅじつるい きゅうにゅう とりにく こまつな にんじん オクラ キャベツ りんご ごぼう とうもろこし パイン レモン かじゅう みかん たまねぎ バナナ こめ さとう オリーブオイル あぶら じゃがいも しらたまだんご			8 重陽の節句献立 きつあえふう くりくりコロッケ わぎごはん あきなすのみそそばろにこみ エネルギー 小675kcal 中832kcal かていておきないたいもの さかなりようり きゅうにゅう こまつな しょうが もやし えのき にんじん なす ぶたにく ねぎ たまねぎ にんにく こめ パンこ むぎ あぶら さつまいも じゃがいも くり さとう こむぎ かたくりこ			9 人気メニューリレー（益田養護学校） ●パンサンスー さばの コチュジャン やき わぎごはん とうがんのスー エネルギー 小621kcal 中755kcal かていておきないたいもの いろいろのこいやさい きゅうにゅう さば わかめ キャベツ とうがん たまねぎ オクラ あつあげ きゅうり にんじん キャベツ とうがん たまねぎ オクラ こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ			10 全国味めぐり献立（宮崎県） きゅうりのしそあえ チキンなんばん ごはん ざぶじる エネルギー 小627kcal 中766kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん きゅうにゅう とりにく さつまあげ キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう にんじん しそ かぼちゃ ほうししいたけ こめ かたくりこ あぶら さとう ノンエッグタルタル			11 そうめんうりのごまずあえ あかうおのさいきょうやき ごはん ねぎしおにくじゃが エネルギー 小625kcal 中771kcal かていておきないたいもの だいでせいひん きゅうにゅう そうめんうり にんじん きゅうり たまねぎ ぶたにく こめ ごま さとう じゃがいも あぶら		
14 保幼小中連携献立 カラフルじゃこピーマン とりにくのこうじやき ごはん さわにわん エネルギー 小600kcal 中731kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん きゅうにゅう とりにく ビーマン にんじん パプリカ ねぎ もやし ぶたにく たまねぎ えのき ほうししいたけ こんにゃく こめ ごまあぶら ごま さとう			15 ねばねばあえ カレイのからあげ わぎごはん かぼちゃのみそしる エネルギー 小609kcal 中745kcal かていておきないたいもの いもるい きゅうにゅう カレイ ぶたにく かつお あげ あぶら みそ オクラ えのき キャベツ かぼちゃ モロヘイヤ とうもろこし たまねぎ ねぎ にんじん こめ むぎ かたくりこ あぶら			16 益田の食育の日献立 にじせいきなし ぶたにくとピーマンのごまソースいため とうもろこしごはん ●とたまスープ エネルギー 小628kcal 中773kcal かていておきないたいもの さかなりようり きゅうにゅう ぶたにく とうもろこし とうもろこし たまねぎ なし パプリカ ビーマン トマト こめ バター あぶら さとう ごま かたくりこ			17 アーモンドマヨあえ たらのチリソース ごはん オクラとあつあげのすましじる エネルギー 小607kcal 中750kcal かていておきないたいもの いろいろのうすいやさい きゅうにゅう たら あつあげ わかめ ねぎ オクラ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのき こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ アーモンド			18 うめドレサラダ さごしのこうそうパンこやき ごはん ミートボールとやさいのスー エネルギー 小601kcal 中735kcal かていておきないたいもの しゅじつるい きゅうにゅう たまねぎ しめじ こまつな キャベツ うめ にんじん ちんげんサイ こめ パンこ オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも		
21 敬老の日 けいろうひ			22 国民の休日 こくみんきゅうじつ			23 秋分の日 しゅうぶんひ			24 こんにゃくナムル ぶたキムチ ごはん えびだんごスー エネルギー 小597kcal 中738kcal かていておきないたいもの いもるい きゅうにゅう ぶたにく ちんげん ハム えびだんご わかめ しょうが にら にんじん こまつな はくさい キムチ キャベツ たまねぎ もやし きくらげ こんにゃく こめ あぶら ごま ごまあぶら			25 お月見献立 のりチーズあえ さんまのかんろに ごはん さつまいものみそしる エネルギー 小632kcal 中763kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん きゅうにゅう さんま チーズ のり みそ こまつな ねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ こんにゃく ほうししいたけ こめ さつまいも じゃがいも かたくりこ さとう		
28 いかのゆずマリネ ポテトコロッケ ロールパン なつやさいのボロネーゼ エネルギー 小630kcal 中770kcal かていておきないたいもの いもるい きゅうにゅう いか ひじき ぶたにく チーズ あかたまねぎ きゅうり かぼちゃ ゆずかじゅう ぶたにく パプリカ いんげん なす たまねぎ トマト こめ ごまあぶら ごま さとう			29 なっとうサラダ わふうハンバーグ わぎごはん みょうがのりみそしる エネルギー 小604kcal 中737kcal かていておきないたいもの さかなりようり きゅうにゅう たまねぎ にんじん ぶたにく わかめ とりにく みそ キンハム なっとう とうふ こめ むぎ パンこ かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも			30 教えて！人気メニュー（明星保育園） ゆかりあえ あごのやきのいそべあげ（小2こ、中3こ） わぎごはん ●おやこに エネルギー 小639kcal 中799kcal かていておきないたいもの いろいろのこいやさい きゅうにゅう あごのやき あおのり とりにく さつまあげ ●たまご キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ねぎ こめ むぎ あぶら さとう			全国味めぐり献立：宮崎県（10日） ◎きゅうり 生産量は全国第1位★温暖な気候を生かして、冬～春にも収穫ができるため全国で重宝されています。 ◎ざぶ汁 根菜などの具材を、ざぶざぶと煮て作る郷土料理です。季節の野菜をたっぷり使います。 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。					

※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。