



10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



9月も暑い毎日でしたが、朝晩はだいぶ涼しくなってきましたね。秋はもうすぐそこまできています！おいしい地元の秋の食材を、たっぷり味わいましょう！

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10月の給食テーマ 『魚のよさを知り、おいしく食べよう』 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な ど、体に良いことがたくさんある、スーパー 食材です。10月は週2回ずつ、魚料理が 登場します。お楽しみに！ 	行事食：お月見献立（6日） 今年の十五夜は10月6日です。1年で1番月が 美しく見えるこの日には、月を眺めながら、 秋の収穫を祝い、感謝をします。 お月見の日には、月に見立てただんごや、 お米の稲に見立てたすすき、秋に収穫される いもや栗などをお供えます。 この日は給食メニューにも、秋が旬のさん まやゆず、大根、ごぼう、さつまいもなどを 使った料理や、黄色くてまんまるい、かぼ ちゃだんごを取り入れています。 	1 わかめの すのもの こもち ししゃも (2び) むぎ ごはん ●おやこ どんのぐ エネルギー 小 615 kcal 中 763 kcal かていておきないたいもの いろいろいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ こめ ●たまご きゅうり おおむぎ ししゃも にんじん ごま ちくわ ほししいたけ さとう わかめ たまねぎ あぶら とりこ ねぎ かたくりこ	2 ひじきの サラダ ハンバーグ ゆずソース ごはん ポテト スープ エネルギー 小 609 kcal 中 744 kcal かていておきないたいもの さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ゆずかじゅう こめ いわし きゅうり こまつな さとう ぶたにく にんじん あぶら ひじき キャベツ じゃがいも だいず パンこ どうもろこし	3 アーモンド サラダ かぼちゃ グラタン ごはん トマトと とりにくの スープ エネルギー 小 637 kcal 中 796 kcal かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう かぼちゃトマト こめ さとう ベーコン たまねぎ こまつな マカロニ あぶら チーズ キャベツ パター ツナ にんじん こめこ とりこ きゅうり アーモンド レモンかじゅう オリーブオイル
6 お月見献立 こまつな おひたし さんまの ゆずおろしかけ (2こ) ごはん ぶたじる みたらし かぼちゃ だんご エネルギー 小 724 kcal 中 870 kcal かていておきないたいもの きのこるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいこん ごぼう こめ こめこ かつおぶし キャベツ ねぎ あぶら こまつな さとう さつまいも あぶらあげ にんじん かたくりこ みそ しょうが かぼちゃだんご	7 きゅうりと きりぼしだいこんの さぼろどんのぐ ピリから のそぼろどんのぐ ナムル おむぎ ごはん ワンタン スープ エネルギー 小 601 kcal 中 746 kcal かていておきないたいもの さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうがにら こめ とりこ にんにく きゅうり おおむぎ とうふ たまねぎ にんじん ごまあぶら ぶたにく もやし ねぎ さとう きゅうり ほうきん ねぎ こめ きりぼしだいこん ほうししいたけ	8 目の愛護デー献立 ●さつまいもと たまごのサラダ レパニラ いため おむぎ ごはん いろどりやさい スープ エネルギー 小 650 kcal 中 812 kcal かていておきないたいもの いろいろうすいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう にら にんじん こめ あぶら ●いりたまご もやし こまつな おおむぎ レバー たまねぎ かたくりこ こうやどうふ さつまいも チキンハム かぼちゃ ごまあぶら ぶたにく モロヘイヤ ノンエッグマヨネーズ	9 かいそう サラダ いわしの アングレーズ ごはん とりつくね じる エネルギー 小 734 kcal 中 913 kcal かていておきないたいもの だいぜいひん 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ こめ あぶら いわし たまねぎ さとう とりこ きゅうり さつまいも わかめ かにかんてん わかつめ かにかんてん さくらそう しらすのり こんぶ えのき ねぎ ごま	10 カミカミ サラダ てづくり ピザ とうがんの スープ エネルギー 小 634 kcal 中 742 kcal かていておきないたいもの いもるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ピーマン きゅうり こめ ポークウィンナー たまねぎ とうがん オリーブオイル チーズ かりんとう きりぼしだいこん さとう かんてん キャベツ しめじ あぶら ちりめん にんじん こまつな かぶおぶし とうもろこし
13 スポーツの日 	14 なっとう あえ カレーの からあげ おむぎ ごはん とりにくと やさしい みそじる エネルギー 小 623 kcal 中 763 kcal かていておきないたいもの いろいろいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう こまつな ねぎ こめ カレー おり キャベツ おおむぎ なっとう うめ かたくりこ みそ たまねぎ さとう とりこ にんじん あぶら あつあげ えのき	15 教えて！人気メニュー（横田保育園） シャキッと ポテトサラダ あきなすと ぶたにくの スタミナイため おむぎ ごはん ●サンラータン スープ エネルギー 小 602 kcal 中 746 kcal かていておきないたいもの かいそう 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう にんにく だいこん こめ かたくりこ ●たまご たまねぎ もやし おおむぎ ぶたにく にんじん たけのこ あぶら ツナ なす きくらげ あぶら インゲン ねぎ じゃがいも こまつな さとう	16 世界食糧デー おかからと チーズの サラダ さばの みそに ごはん だいこんの すましじる エネルギー 小 647 kcal 中 788 kcal かていておきないたいもの まめるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうがきゅうり こめ サバ とうふ にんじん えのき みそ かまぼこ さとう おかから キャベツ ノンエッグマヨネーズ とりこ とうもろこし チーズ だいこん だいこんば	17 益田の食育の日献立 アールス メロン ゆずドレ グリーンサラダ ごはん さつまいも カレー エネルギー 小 661 kcal 中 811 kcal かていておきないたいもの ござかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう れんこん きゅうり こめ とりこ たまねぎ キャベツ あぶら チキンハム にんじん こまつな さつまいも さとう ゆずかじゅう オリーブオイル アールスメロン
20 ゆかりあえ さごしの ゆうあんやき ごはん にくじゃが エネルギー 小 634 kcal 中 781 kcal かていておきないたいもの だいぜいひん 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ゆずかじゅう こめ さごし キャベツ にんじん じゃがいも かつおぶし ほうれんそう さとう あぶら ぶたにく にんじん たまねぎ たまねぎ グリンピース	21 世界の味めぐり（アメリカ合衆国） コーン サラダ フライド チキン おむぎ ごはん ガンボ スープ エネルギー 小 646 kcal 中 792 kcal かていておきないたいもの きのこるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ オクラ こめ とりこ にんじん きゅうり おおむぎ えび とうもろこし かたくりこ あさり たまねぎ あぶら トマト	22 ほうれんそうの ごまあえ さつまいも ごはん ●たまごやき きのこあんかけ かぼちゃと とりにくの みそじる エネルギー 小 599 kcal 中 738 kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう なめく にんじん こめ ●あつやきたまご えのき さつまいも ちくわ みそ たまねぎ あぶら とりこ ほうれんそう さとう あつあげ もやし かたくりこ わかめ かぼちゃ ごま	23 保幼小中連携献立 りっちゃん の げんきサラダ マスの ちゃんちゃんやき ごはん しらたまだんご の すましじる エネルギー 小 635 kcal 中 782 kcal かていておきないたいもの くだもの 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しめじ トマト こめ マス とうふ たまねぎ にんじん みそ えのき ねぎ チキンハム キャベツ こんぶ きゅうり かつおぶし とうもろこし しらたまだんご	24 ジャージャーめんさつまいもの (やさいのぐ) からあげ ジャージャーめん (ちゅうかめん) ジャージャーめん (にくみそ) エネルギー 小 638 kcal 中 792 kcal かていておきないたいもの さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう にんにく ねぎ ちゅうかめん ぶたにく しょうがきゅうり ごまあぶら だいず たまねぎ もやし さとう みそ にんじん かたくりこ ほししいたけ さつまいも たけのこ あぶら
27 ばいにく あえ ぶたにくの しょうがいため ごはん あつあげの みそじる エネルギー 小 598 kcal 中 742 kcal かていておきないたいもの しゅじつるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ うめ こめ ぶたにく えだまめ とうがん さとう かつおぶし しょうが えのき あぶら あつあげ キャベツ にら みそ きゅうり にんじん	28 ごぼう サラダ ホキの ジャポネソース おむぎ ごはん しおこうじ スープ エネルギー 小 605 kcal 中 744 kcal かていておきないたいもの きのこるい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう りんご たまねぎ こめ ホキ ごぼう かたくりこ とりこ にんじん じゃがいも さとう キャベツ さとう こまつな ノンエッグマヨネーズ	29 りんご さつまいもの すのもの おむぎ ごはん ●とうふと うずらたまごの カレーに エネルギー 小 611 kcal 中 752 kcal かていておきないたいもの さかなりようり 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう フロッグリー こめ ●うずらたまご れんこん さとう チキンハム とうふ おおむぎ だいず にんじん さつまいも かつおぶし チンゲンサイ ごまあぶら ぶたにく りんご かたくりこ	30 だいこん サラダ やきさばの おろしだれ ごはん けんちん じる エネルギー 小 598 kcal 中 728 kcal かていておきないたいもの いろいろいやさい 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいこん ねぎ こめ さば キャベツ さとう さばこ にんじん あぶら とうふ こんやく ごまあぶら ほししいたけ ごぼう	31 読書週間献立 ツナと きりぼしだいこんの サラダ とりにくの あかワイン ソース ごはん メル ひかるスープ エネルギー 小 604 kcal 中 738 kcal かていておきないたいもの ござかな 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう きりぼしだいこん こめ とりこ にんじん さとう ツナ きゅうり かたくりこ ベーコン キャベツ あぶら トマト

目の愛護デー献立（8日）

～10月10日は「目の愛護デー」～

10月10日は、「10」二つを横にすると 10 ←このように、目とまゆ毛のように見えることから、目を大切にすること（目の愛護デー）です。給食でも目の愛護デーにちなんで、目の疲れをとる緑黄色野菜（色のこい野菜）や、レバーなどの食品を取り入れています。

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。

世界の味めぐり献立：アメリカ合衆国（21日）

9月から放送がはじまった、松江市を舞台とした朝ドラ「ばけけ」のヒロインの夫・小泉八雲が松江に来る前に住んでいたのが、アメリカ・ルイジアナ州の都市「ニューオーリンズ」です。
給食では、ニューオーリンズの代表的な郷土料理「ガンボスープ」を提供します。「ガンボ」はオクラという意味で、オクラでとろみをつけたトマトベースの煮込み料理です。カレーのように、お米にかけて食べるのが伝統的な食べ方です。



読書週間 献立 ～本の世界を味わおう～（30日、31日）

10月27日から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いたします。

□『ウサギのダイコン（ゆうすげ村の小さな旅館）』（30日）
小学3年生の国語の教科書にも登場する物語です。旅館を手伝いに来た女の子が持ってきてくれた大根には、不思議な力がありました。

□『まじよのメルとひかるスープ』（31日）
「おばあちゃんのスープがまた食べたい」そんな男の子の願いを叶えるために、メルと男の子は不思議な冒険に出かけます。

