



5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

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。

新緑の季節です。給食にも、春の光をいっぱい浴びて育った地元産の作物が、少しずつ入ってくる季節になりました。
張り切って迎えた新学期の疲れも出始めるころです。しっかり食べ、しっかり休みながら元気に過ごしていきたいですね。
また、5月からは一気に気温も上がってきます。まだ体が暑さに慣れていないので、熱中症になりやすい時期です。こまめな水分補給を忘れずに！



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日						
<p>今日の給食のテーマ：食べ物について知ろう</p> <p>～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！～</p> <p>献立1食分のエネルギー 小は8～9歳、中は12～14歳のもの。1日に必要な量の3分の1がとれるように献立を立てています。</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 650 kcal</td> <td>さかなりょうり</td> </tr> <tr> <td>中 830 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>肉、魚、卵、乳製品、大豆製品、海そうなど。体を支えるものになる。</p> <p>野菜、きのこ、果物など。体の調子をととのえるものになる。</p> <p>米、パン、めん、いも、砂糖、油など。エネルギーを作るものになる。</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 650 kcal	さかなりょうり	中 830 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 650 kcal	さかなりょうり									
中 830 kcal										
<p>八十八夜献立(1日)</p> <p>5月1日は、立春から88日目の「八十八夜」です。昔から、作物の種まきや田植え、お茶摘みなどを始める目安の日とされてきました。この時期に収穫された「新茶」はおいしくて栄養豊富で、飲むと長生きできるといわれています。</p> <p>こどもの日献立(2日)</p> <p>5月5日はこどもの日(端午の節句)です。健やかな成長を願って、この時期にぐんと成長する「たけのこ」や、出世魚の「ぶり」、縁起の良い「かつおぶし(勝男武士)」などを献立に取り入れています。</p>										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 620 kcal</td> <td>いろいろのこいやさい</td> </tr> <tr> <td>中 771 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ ホキ におおむぎ さとう ツナ じゃがいも えのき</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 620 kcal	いろいろのこいやさい	中 771 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 620 kcal	いろいろのこいやさい									
中 771 kcal										
<table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 605 kcal</td> <td>いろいろのこいやさい</td> </tr> <tr> <td>中 737 kcal</td> <td>いも</td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ あぶらあげ みそ ぶり チキンハム かつおぶし えのき</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 605 kcal	いろいろのこいやさい	中 737 kcal	いも
エネルギー	かいておきたいもの									
小 605 kcal	いろいろのこいやさい									
中 737 kcal	いも									
<p>5 こどもの日</p> <p>6 ふりかえきゅうじつ 振替休日</p> <p>7 だいこん サラダ ●オムレツ むぎごはん ハヤシライス</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 647 kcal</td> <td>さかなりょうり</td> </tr> <tr> <td>中 816 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ ●オムレツ だいにんにく おおむぎ ぎゅうにく にんじん トマト さとう とりにく レモンかじゅう たまねぎ あぶら</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 647 kcal	さかなりょうり	中 816 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 647 kcal	さかなりょうり									
中 816 kcal										
<p>8 たけのこのとさに カレイのからあげ もずくのみそしる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 607 kcal</td> <td>いろいろのこいやさい</td> </tr> <tr> <td>中 744 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ たけのこ にんにく かつおぶし みそ じゃがいも</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 607 kcal	いろいろのこいやさい	中 744 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 607 kcal	いろいろのこいやさい									
中 744 kcal										
<p>9 こまつなとチーズののりじゃこあえ ぶたキムチ ごはん ごもくちゅうかスープ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 599 kcal</td> <td>まめ</td> </tr> <tr> <td>中 745 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ ぶたにく にんにく しょうが チーズ きくらげ かつおぶし もやし たまねぎ かつおぶし</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 599 kcal	まめ	中 745 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 599 kcal	まめ									
中 745 kcal										
<p>12 きりぼし だいこんの ごまあえ かみなり どうふ ごはん さわにわん</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 597 kcal</td> <td>こざかな</td> </tr> <tr> <td>中 735 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ とりにく たまねぎ たけのこ あつあげ にんにく しょうが わかめ キャベツ えのき ほうし</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 597 kcal	こざかな	中 735 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 597 kcal	こざかな									
中 735 kcal										
<p>13 ゆかりあえ さばそぼろごはんのぐ むぎごはん だんごじる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 600 kcal</td> <td>にゅうせいひん</td> </tr> <tr> <td>中 744 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ さば にんにく たまねぎ とりにく キャベツ おおむぎ みそ こまつな こむぎこ</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 600 kcal	にゅうせいひん	中 744 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 600 kcal	にゅうせいひん									
中 744 kcal										
<p>14 スナップ エンドウの サラダ とりのからあげ むぎごはん ●キャベツとたまごのスープ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 639 kcal</td> <td>だいにんせいひん</td> </tr> <tr> <td>中 786 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ スナップ えんどう おおむぎ ●たまご キャベツ かつおぶし とりにく にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 639 kcal	だいにんせいひん	中 786 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 639 kcal	だいにんせいひん									
中 786 kcal										
<p>15 なっとう サラダ あじのうめに ごはん こんさいじる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 603 kcal</td> <td>しゅじつ</td> </tr> <tr> <td>中 723 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ なっとう あじ ほうれんそう あぶらあげ にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 603 kcal	しゅじつ	中 723 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 603 kcal	しゅじつ									
中 723 kcal										
<p>16 アスパラとウインナーのソテー ぶたにくのこうそうやき ごはん さんさいのけんちんじる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 617 kcal</td> <td>さかなりょうり</td> </tr> <tr> <td>中 788 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ アスパラ えのき たまねぎ ぶたにく しょうが かつおぶし ウインナー にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 617 kcal	さかなりょうり	中 788 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 617 kcal	さかなりょうり									
中 788 kcal										
<p>19 アーモンド あえ とりにくとキャベツのゆずばんいため ごはん はるさめのみそしる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 620 kcal</td> <td>いろいろのこいやさい</td> </tr> <tr> <td>中 766 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ とりにく えのき にんにく あつあげ にんにく しょうが わかめ キャベツ たまねぎ</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 620 kcal	いろいろのこいやさい	中 766 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 620 kcal	いろいろのこいやさい									
中 766 kcal										
<p>20 あすこのごまマヨあえ こいわしのこめこあげ うどん カレーうどんのしる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 613 kcal</td> <td>かいそう</td> </tr> <tr> <td>中 765 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ あすこ りんご キャベツ とりにく にんにく たまねぎ いわし しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 613 kcal	かいそう	中 765 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 613 kcal	かいそう									
中 765 kcal										
<p>21 ミルク おから やきぎょうざ ゆずふうみ(2こ) まめごはん ●かきたまじる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 597 kcal</td> <td>さかなりょうり</td> </tr> <tr> <td>中 761 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ ●たまご グリンピース おおむぎ とりにく しょうが たまねぎ わかめ しょうが たまねぎ</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 597 kcal	さかなりょうり	中 761 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 597 kcal	さかなりょうり									
中 761 kcal										
<p>22 わかめとささみのちゅうかあえ マスのバターしょうゆやき ごはん なめこじる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 595 kcal</td> <td>いも</td> </tr> <tr> <td>中 725 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ わかめ ささみ しょうが あつあげ にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 595 kcal	いも	中 725 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 595 kcal	いも									
中 725 kcal										
<p>23 きりぼし だいこんの サラダ かぼちゃコロケ ごはん ごまとうにゅうスープ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 652 kcal</td> <td>きのこ</td> </tr> <tr> <td>中 834 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ きりぼし だいこん しょうが かつおぶし しょうが たまねぎ とりにく にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 652 kcal	きのこ	中 834 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 652 kcal	きのこ									
中 834 kcal										
<p>26 たこの サラダ つくねのおこのみやきふう ごはん せんばじる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 598 kcal</td> <td>いろいろのこいやさい</td> </tr> <tr> <td>中 735 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ かつおぶし えのき しょうが あおりの しょうが たまねぎ たこ にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 598 kcal	いろいろのこいやさい	中 735 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 598 kcal	いろいろのこいやさい									
中 735 kcal										
<p>27 ゆずっこゼリー こもちししゃも(2び) むぎごはん マーボーどんのぐ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 643 kcal</td> <td>まめ</td> </tr> <tr> <td>中 787 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ ゆずっこゼリー しょうが こもち ししゃも しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 643 kcal	まめ	中 787 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 643 kcal	まめ									
中 787 kcal										
<p>28 ●ポテト サラダ ハンバーグのオニオンソース むぎごはん やさい たっぷりスープ</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 641 kcal</td> <td>くだもの</td> </tr> <tr> <td>中 798 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ ●ポテト たまねぎ おおむぎ とりにく にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 641 kcal	くだもの	中 798 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 641 kcal	くだもの									
中 798 kcal										
<p>29 だいこん ナムル はるまき(小1こ、中2こ) ごはん キムチにくじゃが</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 707 kcal</td> <td>だいにんせいひん</td> </tr> <tr> <td>中 888 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ だいこん しょうが しょうが ナムル にんにく しょうが</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 707 kcal	だいにんせいひん	中 888 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 707 kcal	だいにんせいひん									
中 888 kcal										
<p>30 教えて！人気メニュー(雪舟 保育所) いそかあえ とりにくのレモンすあげ ごはん ふのみそしる</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>かいておきたいもの</th> </tr> <tr> <td>小 602 kcal</td> <td>さかなりょうり</td> </tr> <tr> <td>中 732 kcal</td> <td></td> </tr> </table> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゅうにゅう にごん ねぎ こめ いそかあえ しょうが しょうが とりにく しょうが たまねぎ</p>					エネルギー	かいておきたいもの	小 602 kcal	さかなりょうり	中 732 kcal	
エネルギー	かいておきたいもの									
小 602 kcal	さかなりょうり									
中 732 kcal										

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

●全国味めぐり献立～大阪府～(26日)

今月は、4月13日から大阪・関西万博が
おこなわれている大阪府を紹介します♪

◎船場汁

商業の中心地として栄えた大阪の「船場」という街で、商人たちの間で食べられるようになった料理です。塩さばのおいしい部分は焼いて食べ、残りのアヲを使ってだしをとって大根などを入れたシンプルなすまし汁です。大阪の商人の「もったいない」という精神から考えられた料理といえます。



※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。