

令和5年



# いがつこんだて

益田市教育委員会

●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)・・・ちやにくやはねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのちょ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

### 11月の給食テーマ「益田の食べ物を知って味わおう」

6月と11月は、「しまね・ふるさと給食月間」です。ふるさとの良さを味わってもらえるよう、益田市や島根県でとれた・作られたおいしい食材をたっぷり取り入れています。給食月の放送でもたくさん紹介するので、しっかり聞いて、とれた場所や作った人の思い浮かべながら食べてみましょう。

~11月の美都町産の食材の中から一部を紹介します~



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

<p><b>絵本のメニューが給食に登場!</b></p> <p>~給食する絵本の紹介~</p> <p>『14ひきのかぼちゃ』 2日(木)</p> <p>14ひきのねずみの家族が、種からかぼちゃを育てます。給食では、一生懸命にお話をして実ったかぼちゃで作った料理の中から、かぼちゃスープが登場します。</p> <p>『オオカミと石のスープ』 6日(月)</p> <p>暖まってくれたら、石でスープを作りましょう。寒い夜にメンドリの家を訪ねてきたオオカミは、そう言いました。給食では、ある植物を石に見立てたスープを作ります。</p> <p>6 絵本給食【オオカミと石のスープ】</p> <p>スイートポテトサラダ マスのこうそうパンこやき ごはん オオカミといしのスープ</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 637 kcal 中 757 kcal</p>	<p>秋の読書週間(10/27~11/9)に合わせ、絵本を取り入れます。</p> <p>ほんせかいあじの世界を味わいましょう!</p> <p>『チキン・サンデー』 10日(金)</p> <p>おばあちゃんと子どもたちの心温まる物語です。おばあちゃんは日曜日には、フライドチキンなどのごちそうを作ってくれます。そんな楽しみな日曜日を、「チキン・サンデー」と呼んでいました。給食では、そんな日曜日の食卓を再現します。</p> <p>7 絵本給食【カニカミ献立】</p> <p>かんてんサラダ とりとだいすのあげに むぎごはん なめこじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 655 kcal 中 808 kcal</p>	<p>1 アーモンドあえ あじのこうみフライ アールスマロン むぎごはん ●ふわふわスープ</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 675 kcal 中 820 kcal</p>	<p>2 絵本給食【14ひきのかぼちゃ】</p> <p>わかめときりぼし大いこんのサラダ ごはん 14ひきのかぼちゃスープ</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 655 kcal 中 809 kcal</p>	<p>3</p> <p>ぶんか文化の日</p> <p>絵本で描かれた文化の日</p>
<p>8 絵本給食【8日】</p> <p>あまずあえ さといものそぼろに むぎごはん つみれじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 615 kcal 中 758 kcal</p>	<p>9 絵本給食【9日】</p> <p>ごまつなとチーズののりじゃこあえ さごしのもみじやき ごはん けんちんじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 628 kcal 中 765 kcal</p>	<p>10 絵本給食【10日】</p> <p>キャベツのベーコンに フライドチキン コッペパン まめのシュー</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 650 kcal 中 792 kcal</p>	<p>13 絵本給食【13日】</p> <p>だいすのサラダ ニラチヂミ ごはん ワンタンスープ</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 676 kcal 中 839 kcal</p>	<p>14 絵本給食【14日】</p> <p>みとのさちどんのぐ(ナムル) みとのさちどんのぐ(いのししがれ) かぶとはくさいのスープ さいじょうがき むぎごはん</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 630 kcal 中 778 kcal</p>
<p>15 絵本給食【15日】</p> <p>益田の食育の日献立</p> <p>ますだのきのことケールのソテー カレイのからあげ むぎごはん ●かきたまじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 679 kcal 中 838 kcal</p>	<p>16 絵本給食【16日】</p> <p>ほうれんそうのゆずおひたし ぶたにくのたつたあげ ごはん さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 682 kcal 中 841 kcal</p>	<p>17 絵本給食【17日】</p> <p>保幼小中連携献立</p> <p>ミルク おから ごはん はるさめのすまじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 686 kcal 中 813 kcal</p>	<p>20 保幼小中連携献立</p> <p>ぶりのにごみ しおこうじやき ごはん だいこんおろしのとろみじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 660 kcal 中 808 kcal</p>	<p>21 ほんせんこくめぐり【愛知県】</p> <p>キャベツとブロッコリーのサラダ みそかつ むぎごはん きしめんじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 620 kcal 中 784 kcal</p>
<p>22 絵本給食【22日】</p> <p>キーマカレーのぐ ●ツナマヨオムレツ むぎごはん ふゅやさいのコンソメスープ</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 689 kcal 中 844 kcal</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> <p>きんろうかんしゃひ</p> <p>勤労感謝の日</p> <p>ごはん</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 686 kcal 中 813 kcal</p>	<p>24 絵本給食【24日】</p> <p>ばやどうりのごまこんぶあえ ごはん ゆずかおるおすいもの</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 639 kcal 中 791 kcal</p>	<p>27 絵本給食【27日】</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ だいがくいも ラーメン ラーメンのしる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 664 kcal 中 822 kcal</p>	<p>28 絵本給食【28日】</p> <p>なっとうあえ ぶたにくのしょうがいため むぎごはん ぐだくさんみそしる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 633 kcal 中 775 kcal</p>
<p>29 絵本給食【29日】</p> <p>かいそうとみずなのサラダ こもちしあわせ(2び) むぎごはん ちゅうかどんのぐ</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 625 kcal 中 771 kcal</p>	<p>30 絵本給食【30日】</p> <p>はくさいのすのもの とりにくのレモンあげ ごはん のっぺいじる</p> <p>エネルギー 赤 緑 黄</p> <p>小 636 kcal 中 779 kcal</p>	<p>31 絵本給食【31日】</p> <p>益田の食育の日献立 15日(水)</p> <p>ますだのきのことケールのソテー</p> <p>益田市「キューサイファーム」さんのケール、「ますだ季の香」さんの舞茸、美都町の山田さんの干しいたけなどを使った、益田のおいしさがたっぷりのソテーです。</p> <p>○かきたまじる</p> <p>益田市「村上養鶏」さんの卵、「まさご豆腐」さんの豆腐、美都町の青木さんのにら、佐原さんのにんじんなどが入った人気のかきたまじるです。</p> <p>11月24日は「和食の日」</p> <p>いい日本食のごろ合わせから定められました。和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、その良さが世界にも注目されています。季節の食材を使い、栄養バランスにも優れ、見た目も美しい和食文化を大切にしています。</p>	<p>20 ほんせんこくめぐり【愛知県】</p> <p>にほんせんこくめぐり【愛知県】 21日(火)</p> <p>にほんせんこくめぐり【愛知県】 21日(火)</p> <p>にほんせんこくめぐり【愛知県】 21日(火)</p>	<p>にほんせんこくめぐり【愛知県】 21日(火)</p> <p>にほんせんこくめぐり【愛知県】 21日(火)</p>

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・文化・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場



にほんせんこくめぐり【愛知県】 21日(火)

- みそかつ…はつとうふをさくらそうのみずなで作ったタレをかけてあります。「名古屋めし」のひとつです。
- キャベツとブロッコリーのサラダ…キャベツとブロッコリーは、愛知県が全国2位の生産量を誇る野菜です。
- きしめん汁…ソウルフードである、平べったいudon「きしめん」を使ったお汁です。

※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。

