



10がつこんだて



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。

食品の3つのはたらき

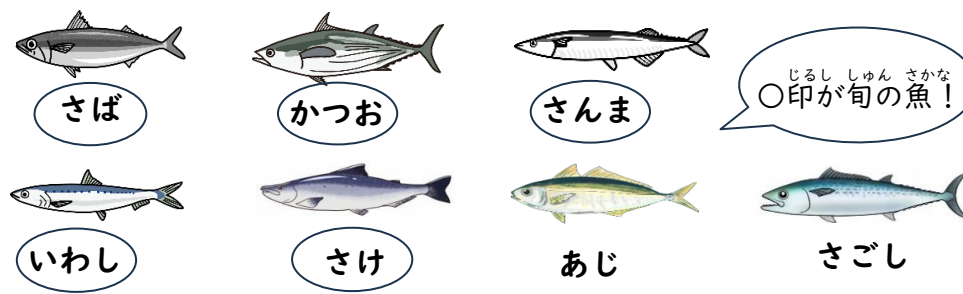
赤(あか)・・・ちやにやくはねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



10月の給食テーマ「魚のよさを知り、おいしく食べよう」

みなさんは、魚は好きですか？お家では、魚を食べる機会がありませんという人もいませんか。魚には、体を作るたんぱく質をはじめ、体にも、心にも、頭にも良い栄養素がたっぷり入っているので、小中学生のみなさんにはしっかり食べてほしい食品です。

～今月の給食に登場する魚～



目の愛護デー献立(5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「〇〇」←このように、目とまゆ毛のように見えることから、目を大切にする日(目の愛護デー)となりました。給食に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、視力回復に役立つブルーベリーなどの食品を取り入れています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
2 ひじきのサラダ とんかつ ごはん たいだんごのすましじる エネルギー: 小 607 kcal, 中 769 kcal 赤 緑 黄	3 こまつなのあまずあえ さごしのうめマヨやき くりごはん ふうのみそしる エネルギー: 小 614 kcal, 中 744 kcal 赤 緑 黄	4 キャベツのちゅうかサラダ あきなすとぎゅうにくのみそいため おぎごはん ●ピリからたまごスープ エネルギー: 小 623 kcal, 中 779 kcal 赤 緑 黄	5 目の愛護デー献立 てづくりブルーベリーゼリー かつおなんばん ごはん いろどりスープ エネルギー: 小 665 kcal, 中 803 kcal 赤 緑 黄	6 ゆかりあえ とりにくのいちみやき ごはん あつあげのみそしる エネルギー: 小 603 kcal, 中 735 kcal 赤 緑 黄
9 スポーツの日 エネルギー: 小 607 kcal, 中 744 kcal 赤 緑 黄	10 きりぼしだいこんのおかかあえ さけのちゃんちゃんやき おぎごはん さわにわん エネルギー: 小 607 kcal, 中 744 kcal 赤 緑 黄	11 ●にんじんしりしり レバニラいため おぎごはん えびだんごのスープ エネルギー: 小 636 kcal, 中 783 kcal 赤 緑 黄	12 おまめのごまドレサラダ つくねのデミグラスソースかけ あげパン オニオンスープ エネルギー: 小 646 kcal, 中 769 kcal 赤 緑 黄	13 こんさいきんぴら いわしのうめに ごはん なめこじる エネルギー: 小 626 kcal, 中 769 kcal 赤 緑 黄
16 ほうれんそうのごまあえ ごもくまめ ごはん ぶたじる エネルギー: 小 625 kcal, 中 771 kcal 赤 緑 黄	17 益田の食育の日献立 アールスメロン げんまいサラダ おぎごはん さつまいもカレー エネルギー: 小 694 kcal, 中 850 kcal 赤 緑 黄	18 保幼小中連携献立 りっちゃんのげんきサラダ おぎごはん ●きのことたまごのスープ エネルギー: 小 611 kcal, 中 754 kcal 赤 緑 黄	19 うめこんぶあえ あじのからあげ ごはん ちくぜんに エネルギー: 小 666 kcal, 中 811 kcal 赤 緑 黄	20 世界の味めぐり(クロアチア) たこのサラダ チェバビ(2ほん) ごはん トマトとだいずのスープ エネルギー: 小 686 kcal, 中 854 kcal 赤 緑 黄
23 いそかあえ とりごぼうどんのぐ ごはん さとこのみそしる エネルギー: 小 590 kcal, 中 725 kcal 赤 緑 黄	24 保幼小中連携献立 フライドあきやさい さんまのしおやき おぎごはん とうふのすましじる エネルギー: 小 663 kcal, 中 819 kcal 赤 緑 黄	25 ●ポテトサラダ とりおねにくのあかワインソース おぎごはん きせつやさいのスープ エネルギー: 小 618 kcal, 中 762 kcal 赤 緑 黄	26 なっとうあえ ハンバーグのきのこあんかけ ごはん かぼちゃのみそしる エネルギー: 小 617 kcal, 中 780 kcal 赤 緑 黄	27 郷土料理献立 かいそうのすみそあえ やきさばのゆずおろしかけ ごはん うずめしのぐ エネルギー: 小 664 kcal, 中 785 kcal 赤 緑 黄
30 ツナとわかめのサラダ くりくりコロッケ うどん カレーうどんのしる エネルギー: 小 612 kcal, 中 741 kcal 赤 緑 黄	31 シーフードサラダ かぼちゃグラタン おぎごはん にくだんごのスープ エネルギー: 小 674 kcal, 中 835 kcal 赤 緑 黄	保小中連携献立 18日「りっちゃんの元気サラダ」 小学校1年生の国語の教材「サラダでげんき」に出てくるサラダを再現した人気メニューです。元気の出る食材がたくさん入っています。 24日「さんまの塩焼き」 さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。秋においしい、刀のように細長い魚です。骨が付いているので、きれいに食べてみましょう。	益田の食育の日献立(17日) 益田市産「秋のアールスメロン」 メロンの旬といえば、一般的には6月～7月の初夏ですが、益田市では秋に収穫を迎えるメロンも栽培されています。秋のメロンは、朝と夜の温度差でより甘味が増しておいしくなります。この日のさつまいもカレーには、美都町でとれた甘いさつまいもをたっぷり使う予定です。	郷土料理献立(27日)：うずめ飯 益田市や津和野町の郷土料理です。見た目は、ご飯にわさびやりのりを添えただけのお弁当ですが、中には鶏肉やなめこ、さとこのり、こんぶ、ほしいたけ、ねぎ、さば、くわがめ、なめこ、わさび、みそ、あさぎのり、しらすのりなどが入っています。給食でも、食材をごはんでうずめて、地元でとれたすりたてのわさびを添えて食べてください。

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



世界の味めぐり(クロアチア)

ヨーロッパの国であるクロアチアには、日本のように海の幸も山の幸もたくさんあります。○チェバビ...いろいろな種類のお肉をミンチにして混ぜ、パプリカパウダーや調味料を混ぜて、細長くして焼いて仕上げるハンバーグのような肉料理です。給食では、牛肉と豚肉のミンチを使って手作ります。○たこのサラダ...クロアチアでは、前菜としてよく食べられているサラダです。

ヨーロッパの国であるクロアチアには、日本のように海の幸も山の幸もたくさんあります。○チェバビ...いろいろな種類のお肉をミンチにして混ぜ、パプリカパウダーや調味料を混ぜて、細長くして焼いて仕上げるハンバーグのような肉料理です。給食では、牛肉と豚肉のミンチを使って手作ります。○たこのサラダ...クロアチアでは、前菜としてよく食べられているサラダです。

※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。