



4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どのえるしょくひん
- 黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



入学・進級おめでとうございます。今年度も美都調理場から、地域の旬の食材をたっぷり使ったおいしい・安心・安全な給食を届けます！

15日(月)には、入学・進級祝い献立を予定しています！お楽しみに♪



学校給食の紹介

〇食器の名前と盛り付ける料理

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ない煮物、果物を盛り付けます。

ごはんは週5日。時々パンや麺の日もあります。

食器の置き場所を紹介。給食だよりを参考にしてください♪

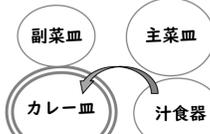


主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛り付けます。量が多いサラダを盛り付けることもあります。

みそ汁、すまし汁、中華スープ、コンソメスープ... 色々な汁が登場します♪

毎日、はしとトレイがつきます。献立によってスプーンがつく日もあります。

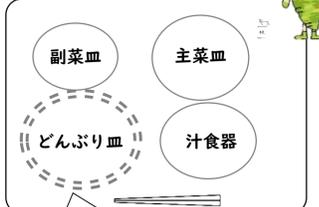
〇カレーの日の献立



汁食器にカレーを盛り付けます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。

〇どんぶりの日の献立



主菜皿、または汁食器にどんぶりの具を盛り付けます。具をどんぶり皿に移して食べます。

美都調理場の給食は...

① 地元産の食材をたっぷり使っています！ 給食では、たくさん地元産の食材を使っています。地元で収穫された旬の食材は、とても新鮮です。「野菜がおいしい！」と言って食べてくれる子どもたくさんいます。

② 給食の食器は、特注のオーダー品！ 給食で使う食器には、益田市の花である水仙が描かれていて、特別にデザインしたものです。また、お盆やご飯の食器の色も水仙を思わせるやさしい黄色をしています。大切に使うてくださいね！

保幼小中連携献立

益田市の学校給食は、幼稚園・保育園と連携し、中学校まで一貫した食育を目指しています。取り組みの一環として、毎月連携献立を提供します。

今回は、「納豆和え」と「春色サラダ」です。これは、保育園でも3月に提供されました。小学校1年生が早く学校給食になれることを目的としています。



連携献立の日は「水仙のお花」マークが付いています！

益田の食育の日献立

毎月19日は食育の日です。そこで、益田市でも19日前後の日を益田の食育の日として、益田の食材をたっぷり使ったメニューを提供します。

今回は、冬に益田でとれた大根を乾燥させた切干大根を使った、「切干大根の中華炒め」や、美都のゆず果汁を使った「鶏肉のゆず塩焼き」などを19日に提供します。



益田市の食育キャラクター「まるピー」です

日本・世界の味めぐり献立

給食を通して、食べたことのない味にも出会ってみたいという思いから、月に1回、日本全国味めぐりと世界の味めぐりを交替で取り入れます。

今回は、日本全国味めぐりとして広島県の料理を紹介いたします。

〇たこめし... 瀬戸内海でとれた新鮮なたこをぶつ切りにし、ご飯と炊いて船上で食べられたことがルーツとされる漁師飯です。他にも、広島県の名物料理の「お好み焼き」や生産量全国1位のレモンを使ったサラダなどをおかずとして取り入れています。

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|--|---|--|--|---|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| カラフルサラダ スタミナやきにく ごはん ABCスープ | こんにゃくのごまあえ しろみぎかなのばいにくソース わぎごはん こんさいじる | ゆかりあえ さわらのわかくさやき わぎごはん あつあげのみそしる | ゆずっこゼリー はるいろサラダ ごはん チキンカレー | アーモンドあえ あげどうふのそぼろあんかけ 小:1こ 中:2こ ふきめし おふのすましじる |
| エネルギー 小 630 kcal 中 774 kcal | エネルギー 小 622 kcal 中 762 kcal | エネルギー 小 630 kcal 中 768 kcal | エネルギー 小 689 kcal 中 833 kcal | エネルギー 小 607 kcal 中 746 kcal |
| 赤 ぎゅうにゅう 緑 キャベツ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 うめ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 グリンピース 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 キャベツ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 ふき 黄 こめ |
| ぎゅうにゅう キャベツ かたくりこ たまねぎ こんにゃく | うめ こんにゃく かたくりこ あつあげ みそ | グリーンピース キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ | キャベツ ブロッコリー とうもろこし エリンギ たまねぎ ゆずかじゅう | ふき キャベツ きつね にんじん たまねぎ えのき |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| あすっこのごまあえ げんきハンバーグ ごはん おいわいすましじる | ほうれんそうのナムル こもししゃも(2び) わぎごはん マーボーどんのぐ | だいごんのあまざあえ ぶたにくのしょうがやき わぎごはん キムチとらのスープ | なっとうあえ さばのたつたあげ ごはん わかめと豆腐のみそしる | きりぼしだいごんのちゅうかいため とりにくのゆずしおやき ごはん ごぼうのみそしる |
| エネルギー 小 632 kcal 中 784 kcal | エネルギー 小 690 kcal 中 854 kcal | エネルギー 小 632 kcal 中 776 kcal | エネルギー 小 683 kcal 中 832 kcal | エネルギー 小 646 kcal 中 790 kcal |
| 赤 ぎゅうにゅう 緑 たまねぎ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 ほうれんそう 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 たまねぎ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 さば 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 きりぼし 黄 こめ |
| ぎゅうにゅう たまねぎ あすっこのごまあえ キャベツ にんじん ほししいたけ いちご | ほうれんそう にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ほししいたけ | たまねぎ えだまめ かたくりこ だいごんにんじん キャベツ はくさいキムチ | こまつな ねぎ かたくりこ うめ たまねぎ にんじん えのき | ゆずかじゅう とりにく きりぼしだいごん にんじん たまねぎ こまつな ごぼう ねぎ |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| あげいりおひたし ちくわのいそべあげ ごはん にくじゃが | はるやさいのしおいため パオシュウ(2こ) わぎごはん もずくスープ | マヨサラダ てりやきパティ パンズパン ポトフ | かんてんサラダ あじのうめに ごはん はるさめとだいごんのみそしる | レモンドレッシングサラダ つくねのおのみやき たこめし じゃこのみそしる |
| エネルギー 小 693 kcal 中 841 kcal | エネルギー 小 623 kcal 中 746 kcal | エネルギー 小 655 kcal 中 726 kcal | エネルギー 小 615 kcal 中 731 kcal | エネルギー 小 605 kcal 中 745 kcal |
| 赤 ぎゅうにゅう 緑 キャベツ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 スナップエンドウ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 キャベツ 黄 パンズパン | 赤 ぎゅうにゅう 緑 うめ 黄 こめ | 赤 ぎゅうにゅう 緑 にんじん 黄 こめ |
| ちくわ あげいり たまねぎ こんにゃく グリンスープ | スナップエンドウ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ | キャベツ にんじん きゅうり ノンエッグマヨネーズ パンコ | うめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん みしょうかん | にんじん ちくわ かたくりこ キャベツ とうもろこし レモンかじゅう |

昭和の日



りっちゃんのごんきサラダ
いわしのこうみフライ
わぎごはん
たまねぎとアスパラのスープ

エネルギー
小 644 kcal
中 786 kcal

| | | |
|--------|--------|------|
| 赤 | 緑 | 黄 |
| ぎゅうにゅう | キャベツ | たまねぎ |
| いわし | きゅうり | こまつな |
| ポークハム | とうもろこし | さとう |
| こんぶ | トマト | あぶら |
| かつおぶし | にんじん | ごま |
| とりにく | アスパラガス | パンコ |

給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう

給食は、日本の子どもたちが普段食べている食事を調査した結果から、不足しがちな栄養素をおこなえるように栄養価の基準が決められています。おうちでも、「積極的にとりたいたい栄養素」をとれるように心がけましょう！

<積極的にとりたいたい栄養素>

カルシウム

牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、野菜などに多く含まれています。丈夫な骨を作ります。

鉄

レバーやあさり、大豆製品、野菜などに多く含まれています。血液を作ります。

マナーと衛生に気を付けよう！

きゅうしよくのまえとあとにはつくえをきれいにしよう！

とろばんさんは、マスク・はくい・ぼうしをきちんとつけよう！

ここをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」

しよっきはやさしくつけてきれいにかたづけよう！

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。

