



11がつこんだて

益田市教育委員会



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のえるしょくひん
 黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん



●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>今月のテーマ 給食に使われる益田の食べ物を知って味わおう</p> <p>秋も一段と深まってきました。紅葉の美しい季節ですね。</p> <p>今月の給食のテーマは「給食に使われる益田の食べ物を知って味わおう」です。周りを海と山に囲まれた益田市には、おいしい食べ物がたくさんあります。おいしいお米や地元で育った安心できる肉や魚、新鮮な野菜が手に入る恵まれた地域です。地元の良さを知って、誇れる人になりたいですね。</p>	<p>給食で使われる益田産の食べ物</p>			<p>1 ひじきのナムル ごはん</p> <p>とりにくと こうやどうふの チリソースいため わかめ スープ</p>	<p>2 ほうれんそうと キャベツの あえもの ごはん</p> <p>さんまの みぞれに さつまいもの みそしる</p>
<p>5 ツナと アーモンドの サラダ ごはん</p> <p>チキンカツ かぶと はくさいの クリームに</p>	<p>6 かいそう サラダ ごはん</p> <p>いわしの おかか にくじゃが</p>	<p>7 だいこんの ちゅうかあえ むぎごはん</p> <p>●ビビンバのぐ ぐたくさん しょうがスープ</p>	<p>8 カミカミ サラダ プリン</p> <p>～いい歯の白～ だしやもの カラフル ドレッシング (小・中2び) カルシウム たっぷり みそしる</p>	<p>9 はなやさいの レモンドレッシング サラダ ごはん</p> <p>ぶたにくと エリンギの オイスターいため はくさいと あつあげの スープ</p>	
<p>12 だいずサラダ ごはん</p> <p>ホキの ユーリンソース かけ ごはん</p> <p>トマトと マカロニの スープ</p>	<p>13 ぎゅうにくと ゆずサラダ ごはん</p> <p>きりぼしだいこんの いために はるさめの すましじる</p>	<p>14 おから サラダ なめし</p> <p>ニギスの まっちゃフライ (小1び、中2び) ●たまご スープ</p>	<p>15 ふるさと サラダ ごはん</p> <p>とりの わふうぎのソース かけ あごだんごの みそしる</p>	<p>16 キャベツの ごまあえ ごはん</p> <p>～益田の食育の日～ さごしの パンこやき とりじる</p>	
<p>19 フルーツあえ ごはん</p> <p>タコライスのぐ ベーコン スープ</p>	<p>20 あげいり おひたし ごはん</p> <p>さけの ゆうあんやき いもにじる</p>	<p>21 ●パンサンスー(小2こ、中3こ) むぎごはん</p> <p>シューマイ マーボー だいこん</p>	<p>22 ますだ やさいの げんきサラダ ごはん</p> <p>しろみざかな フライ ごもくやさい スープ</p>	<p>23 勤労感謝の日</p>	
<p>26 れんこん きんぴら ごはん</p> <p>～和食の日献立～ さばの しおやき かぶの みそしる</p>	<p>27 りんご ごはん</p> <p>さといも コロッケ こんさい カレー</p>	<p>28 カラフル サラダ むぎごはん</p> <p>●ツナマヨ オムレツ ふゆやさいの ポトフ</p>	<p>29 ぶゆやさいの あまずあえ ごはん</p> <p>はまちの しおこうやき とうふの くずじる</p>	<p>30 なつとう サラダ ごはん</p> <p>ぶたにくの しょうがやき さといもの みそしる</p>	

11月24日は『和食』の日!

11月24日は「いい・にほんしょく」と言われ、『和食』の日としています。

平成25年12月に、「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録され、とても話題になりました。

ここでいう「和食」とは、料理だけではなく、「自然を尊重する心」に基づいた食生活に関する日本人の習慣のことをいいます。

給食では、11月26日を和食の日献立としています。「和食」のよさを改めて考えてみましょう。

「和食」の特徴

- 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節のうつろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり



あっ、その一口食べる前にいただきます!

食事の前後のあいさつ。「めんどうだから」「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいませんか? 特にひとり食べる時など、あいさつはおそろかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。

11月においしい海の生き物

- ハマチ
- サバ
- サケ
- サンマ
- サワラ
- バトウ



ハマチは、成長するにつれて名前が変わり、最終的にはブリになります。脂ののった時期ほど栄養価も高いです。焼き物、煮物、刺身などあらゆる料理でおいしくいただけます。

益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください
<http://www.city.masuda.lg.jp/>

※献立や使用する食材は、天候によって変更することがあります。