令和元年

益田の食育キャラクター まろピー

7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）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょ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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 ～保小中連携献立～ 牛乳 きゅうりのうめあえ いわしのかばやき ごはん なすとあぶらあげのみそしる	**2** 牛乳 バンバンジー ぶたキムチ むぎごはん あおなとコーンのスープ	**3** 牛乳 なっとうあえ さけのキャロットソースやき むぎごはん ●かきたまみそしる	**4** 牛乳 もやしナムル チンジャオロースー ごはん ちゅうかスープ	**5** ～七夕献立～ 牛乳 たなばたゼリー カラフルサラダ ほしのコロッケ えだまめとコーンのゆかりごはん たなばたじる
エネルギー 小 639 kcal 中 807 kcal かていでおぎないたいもの：しゅじつるい	エネルギー 小 604 kcal 中 766 kcal かていでおぎないたいもの：かいそうるい	エネルギー 小 610 kcal 中 764 kcal かていでおぎないたいもの：くだもの	エネルギー 小 582 kcal 中 738 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい	エネルギー 小 621 kcal 中 776 kcal かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい
赤：ぎゅうにゅう、いわし、みそ、こえび、ちくわ、かつおぶし、あぶらあげ 緑：きゅうり、なす、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、うめ、たまねぎ 黄：こめ、かたくりこ、あぶら、ごま、さとう	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキンささみ、とうふ 緑：にんじん、こまつな、キャベツ、ふともやし、たまねぎ、ほししいたけ、はくさいキムチ、コーン、にら、チンゲンサイ、きゅうり、しょうが 黄：こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	赤：ぎゅうにゅう、さけ、みそ、なっとう、あぶらあげ、もみのり、かつおぶし、●たまご 緑：にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ふともやし 黄：こめ、むぎ、ノンエッグマヨネーズ	赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、チキンささみ、とうふ、わかめ、かんてん 緑：しょうがこんにゃく、カラーピーマン、にんにく、ふともやし、ほししいたけ、こまつな、たけのこ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、あおピーマン、えのきたけ 黄：こめ、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、チキンハム、チーズ 緑：しそ、にんじん、たまねぎ、パプリカ、コーン、オクラ、えだまめ、キャベツ、きゅうり 黄：こめ、こむぎこ、じゃがいも、パンこ、ビーフン、かたくりこ、さとう、あぶら、たなばたゼリー
8 ～保小中連携献立～ 牛乳 おかかあえ シイラのゆずソースかけ ごはん さわにわん	**9** 牛乳 かいそうサラダ シューマイ（小2こ、中3こ） むぎごはん なすいりマーボーどうふ	**10** 牛乳 きりぼしだいこんのいためもの あかうおのさいきょうやき むぎごはん ●たまごスープ	**11** 牛乳 ブロッコリーサラダ とりのしおこうじやき ごはん なめこじる	**12** 牛乳 アーモンドあえ かぼちゃコロッケ ピタパン しおやきそば
エネルギー 小 627 kcal 中 788 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい	エネルギー 小 715 kcal 中 939 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり	エネルギー 小 589 kcal 中 740 kcal かていでおぎないたいもの：やさい	エネルギー 小 607 kcal 中 761 kcal かていでおぎないたいもの：しゅじつるい	エネルギー 小 660 kcal 中 833 kcal かていでおぎないたいもの：だいずせいひん
赤：ぎゅうにゅう、シイラ、チキンささみ、かつおぶし、ぶたにく 緑：にんじん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、ぶなしめじ、ねぎ、ゆずかじゅう、ブロッコリー 黄：こめ、マロニー、さとう、かたくりこ、あぶら	赤：ぎゅうにゅう、わかめ、こんぶ、みそ、ちりめん、ぶたにく、とうふ 緑：キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、にんにく、にんじん、しょうが、なす、たまねぎ、ほししいたけ 黄：こめ、むぎ、かたくりこ、こむぎこ、さとう、あぶら	赤：ぎゅうにゅう、あかうお、●たまご、ぶたにく、みそ 緑：きりぼしだいこん、ねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、エリンギ、ほししいたけ 黄：こめ、むぎ、かたくりこ、ごまあぶら	赤：ぎゅうにゅう、とりにく、かつおぶし、とうふ、わかめ、みそ 緑：キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、なめこ 黄：こめ、あぶら	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく 緑：キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、あおピーマン、かぼちゃ 黄：ピタパン、かたくりこ、さとう、パンこ、アーモンド、やきそばめん、あぶら、こむぎこ
15 海の日	**16** 牛乳 キャベツのごまあえ さばのばいにくソースかけ むぎごはん とうふのみそしる	**17** 牛乳 ●バンサンスー スタミナやきにく むぎごはん わかめスープ	**18** ～益田の食育の日～ 牛乳 きょほう（2つ） りっちゃんのげんきサラダ ごはん なつやさいカレー	**19** ～鉄分強化献立～ 牛乳 ブルーベリーゼリー ひじきのマリネ だいずととりにくのあまからに ごはん ごもくスープ
	エネルギー 小 684 kcal 中 852 kcal かていでおぎないたいもの：くだもの	エネルギー 小 635 kcal 中 805 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり	エネルギー 小 656 kcal 中 824 kcal かていでおぎないたいもの：だいずせいひん	エネルギー 小 683 kcal 中 833 kcal かていでおぎないたいもの：しゅじつるい
	赤：ぎゅうにゅう、さば、あぶらあげ、とうふ、わかめ、みそ 緑：キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、うめ 黄：こめ、むぎ、かたくりこ、さとう、あぶら、ごま	赤：ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、わかめ、●たまご、ツナ、かまぼこ、あつあげ 緑：キャベツ、ふともやし、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、こまつな、きゅうり 黄：こめ、あぶら、むぎ、さとう、ごま、ごまあぶら、はるさめ	赤：ぎゅうにゅう、チキンハム、ぶたにく、かつおぶし、こんぶ 緑：キャベツ、なす、きゅうり、トマト、コーン、えだまめ、たまねぎ、きょほう、かぼちゃ、にんじん、エリンギ 黄：こめ、あぶら、さとう	赤：ぎゅうにゅう、こうやどうふ、かまぼこ、とりにく、だいず、ひじき、ポークハム 緑：にんじん、きくらげ、たまねぎ、たけのこ、ほうれんそう、エリンギ、えだまめ、きゅうり、こまつな 黄：こめ、はるさめ、さとう、あぶら、かたくりこ、じゃがいも、ブルーベリーゼリー
22 牛乳 こんにゃくサラダ いわしのトマトに ごはん あつあげのみそしる	**23** 牛乳 ちゅうかあえ すぶた むぎごはん チンゲンサイのスープ	**24** 牛乳 はなやさいサラダ ●ほうれんそうオムレツ むぎごはん ミネストローネ		
エネルギー 小 614 kcal 中 773 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい	エネルギー 小 684 kcal 中 870 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり	エネルギー 小 624 kcal 中 785 kcal かていでおぎないたいもの：くだもの		
赤：ぎゅうにゅう、いわし、ツナ、あつあげ、みそ 緑：トマト、えのきたけ、こまつな、ねぎ、ふともやし、こんにゃく、たまねぎ、にんじん 黄：こめ、ごまあぶら、さとう	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、かまぼこ、とうふ 緑：たまねぎ、にんじん、れんこん、きくらげ、あおピーマン、チンゲンサイ、こまつな、きゅうり、きりぼしだいこん 黄：こめ、かたくりこ、むぎ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま	赤：ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず、チーズ、●ほうれんそうオムレツ、ポークウインナー 緑：ブロッコリー、トマト、カリフラワー、キャベツ、にんじん、バジル、キャベツ、ゆずかじゅう、にんにく、たまねぎ 黄：こめ、むぎ、さとう、あぶら、アーモンド、オリーブオイル		

今月の給食のテーマ：暑さに負けない体を作ろう

もうすぐ１学期が終わり、待ちに待った夏休みがやってきますね。これからさらに暑い日が続きます。特に夏休み中は食生活が乱れがちになるので、食欲が落ちる時期ですが3食しっかり食事をとり、夏バテを予防しましょう。

☆暑さに負けない体づくりのポイント☆

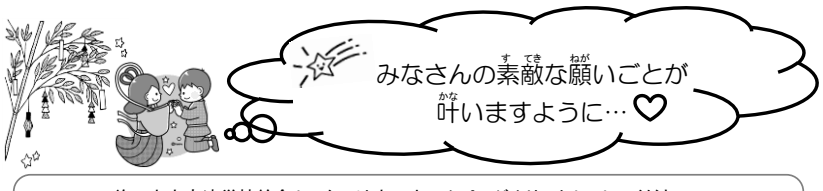
7月5日(金)七夕献立

☆★☆献立★☆★
- 牛乳
- 枝豆とコーンのゆかりごはん
- 星のコロッケ
- カラフルサラダ
- 七夕汁
- 七夕ゼリー

☆★☆★☆★☆★

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚し、仲が良すぎて仕事をなまけるようになりました。そのため天の神様は二人を天の川の両岸に離し、仲を裂いてしまいました。そして一年に一度めぐりあいの日を七夕の日としたそうです。

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹に飾ります。また、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



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/
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

7月１９日(金) 鉄分強化献立

益田市・鹿足郡
益田養護学校連携献立

今年度は＜不足しがちな栄養素を補おう＞をテーマに連携献立を実施します。７月は成長期のみなさんに必要な『鉄』に注目しています。鉄は、血液の赤い成分ヘモグロビンの材料になります。不足すると、全身に酸素がいかず、貧血を起こしてしまいます。成長期には、鉄が多く必要になります。しっかりとりましょう。

・・・・献立・・・・
＊ごはん
＊鶏肉と大豆の甘辛煮
＊ひじきのマリネ
＊ごもくスープ
＊ブルーベリーゼリー
・・・・・・・・・・

野菜・果物などに多く含まれるビタミンCと一緒に摂ると鉄が吸収されやすくなるよ！

※献立や使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。