令和２年

益田の食育キャラクター まろピー

５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

今月の給食のテーマ：食べ物について知ろう

5月は、疲れが出やすくなったり、大型連休で生活リズムが崩れたりすることがよくあります。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠をとって体調を整えましょう。

今月の給食のテーマは「食べ物について知ろう」です。給食ではいろいろな食材を使っています。どんな食材が使われているか注目しながら食べてみてくださいね☆

端午の節句と食べ物

5月5日は「端午の節句」です。邪気を払ったり、家が栄えますようにという願いを込めて「ちまき」や「かしわもち」を食べる習慣があります。

＊かしわもち
かしわの木は、若葉が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の縁起物とされてきました。

＊たけのこ
「すくすくと元気に大きくなってほしい」という願いが込められています。

給食前にはしっかり手洗いをしましょう！

①水で汚れを落とす　②せっけんを泡立てる　③手のひらを洗う　④手の甲を洗う

⑤指先、指の間を洗う　⑥親指、手首を洗う　⑦十分に洗い流す　⑤水分をふきとる

1 臨時休校

4 みどりの日

5 こどもの日

6 振替休日

7

牛乳

スパゲッティサラダ / しろみざかなのゆずソースかけ / ごはん / コンソメスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	647 kcal	かいそうるい
中	816 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ホキ チキンハム ベーコン	キャベツ　エリンギ ブロッコリー　ゆずかじゅう コーン　パセリ たまねぎ にんじん こまつな	こめ かたくりこ あぶら さとう スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ

8 ～こどもの日献立～

牛乳

ほうれんそうのおひたし / とりのてりやき / かしわもち / たけのこごはん / とうふのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	717 kcal	さかなりょうり
中	877 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ わかめ みそ	しょうが　たけのこ ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ	こめ さとう かしわもち

11

牛乳

ごぼうサラダ / ソースカツ / ごはん / オニオンスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	629 kcal	くだもの
中	811 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ ポークウインナー	ごぼう キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ こまつな エリンギ	こめ　さとう パンこ かたくりこ ごま ノンエッグマヨネーズ あぶら

12

牛乳

いそかあえ / さばのしおやき / むぎごはん / ごまみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	643 kcal	いもるい
中	810 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さば ちくわ もみのり あぶらあげ とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ もやし こまつな	こめ むぎ さとう ごま

13

牛乳

はなやさいのゆずサラダ / ハンバーグのきのこソースかけ / むぎごはん / ●ふわふわスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	693 kcal	いろのこいやさい
中	841 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ●たまご	たまねぎ　ゆずかじゅう ほししいたけ　にんじん エリンギ　キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン きゅうり	こめ　あぶら むぎ　じゃがいも パンこ さとう かたくりこ アーモンド オリーブオイル

～オリンピック・パラリンピック応援献立（ブラジル・リオ）～

14

牛乳

ピクルス / パタニスカス デ バカリャウ / アロース デ サルサ / フェイジョアーダ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	711 kcal	きのこるい
中	882 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう　たこ ホキ チーズ チキンカクテルウインナー だいず あかいんげんまめ	パセリ　にんじん バジル　たまねぎ パプリカ きゅうり にんじん キャベツ	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう

15

牛乳

ヨーグルトあえ / ぎゅうにくとエリンギのオイスターいため / ごはん / ぎょうざスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	650 kcal	いろのこいやさい
中	829 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト ぶたにく	たまねぎ　パインかん カラーピーマン　バナナ エリンギ　みかんかん キャベツ　にんじん ナタデココ　もやし ももかん　ねぎ にんにく　しょうが	こめ こむぎこ あぶら

18

牛乳

～保小中連携献立～

なっとうあえ / カレイのからあげ / まめごはん / あつあげのみそしる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	658 kcal	にくりょうり
中	808 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう カレイ なっとう もみのり あつあげ みそ	グリンピース　ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ かたくりこ あぶら

19

牛乳

こんにゃくサラダ / ぶたキムチ / むぎごはん / わかめスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	599 kcal	くだもの
中	759 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ わかめ	しょうが　こまつな にんじん　ふともやし はくさいキムチ　コーン キャベツ　こんにゃく たまねぎ　たけのこ にら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら

20

牛乳

～益田の食育の日～

キャベツのうめあえ / ●いりどうふ / わかめごはん / わかたけじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	579 kcal	いろのこいやさい
中	732 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう わかめ とうふ ●たまご とりにく ささみ	にんじん　うめ たまねぎ　ブロッコリー グリンピース　えのきたけ ほししいたけ　ねぎ キャベツ　たけのこ きゅうり	こめ あぶら ごまあぶら さとう

21

牛乳

ひじきとだいずのいりに / さけのごまマヨネーズやき / ごはん / なめこじる

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	637 kcal	いもるい
中	807 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう　とうふ さけ　みそ とりにく　わかめ ひじき だいず こなチーズ	にんじん ごぼう グリンピース たまねぎ なめこ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら ごま

22

牛乳

かいそうサラダ / かぼちゃコロッケ / こっぺパン / やきそば

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	701 kcal	だいずせいひん
中	882 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ かんてん こんぶ	かぼちゃ　ピーマン たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン　やきそばめん パンこ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら

25

牛乳

キャベツのごまあえ / ちくわのいそべあげ / ごはん / にくじゃが

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	715 kcal	かいそうるい
中	885 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ちくわ だいふくあげ ぎゅうにく あおのり	キャベツ　こんにゃく こまつな きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	こめ　ごま あぶら さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ

26

牛乳

チーズサラダ / ぶたにくのアップルソースいため / むぎごはん / あっさりやさいスープ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	646 kcal	さかなりょうり
中	822 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ひじき チキンウインナー	たまねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり えだまめ　コーン エリンギ　トマト にんにく　さやいんげん アップルソース　レモンかじゅう	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル

27

牛乳

バンバンジー / こんさいのつつみやき / むぎごはん / ●はっぽうさい

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	673 kcal	くだもの
中	830 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう　エビ とりにく　●うずらたまご とうふ ささみ ぶたにく イカ	たまねぎ　しょうが ごぼう　チンゲンサイ にんじん　もやし キャベツ こまつな にんじん	こめ　かたくりこ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら

28

牛乳

アーモンドあえ / あじのこうみフライ / ごはん / ミネストローネ

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	695 kcal	いもるい
中	875 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう アジ ささみ ベーコン だいず こなチーズ	キャベツ　さやいんげん にんじん　トマト きゅうり　パセリ コーン にんにく たまねぎ	こめ　かたくりこ あぶら　ごま アーモンド さとう パンこ こむぎこ

29

牛乳

みしょうかん / りっちゃんのげんきサラダ / ごはん / ポークカレー

エネルギー		かていでおぎないたいもの
小	672 kcal	だいずせいひん
中	846 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かつおぶし こんぶ	キャベツ　グリンピース きゅうり　みしょうかん コーン にんじん たまねぎ エリンギ	こめ さとう あぶら じゃがいも

～オリンピック・パラリンピック応援献立（ブラジル・リオ）～

ブラジル・リオはどんなところかな？

リオ（リオデジャネイロ）はブラジルの南東部に位置している都市です。2016年にオリンピックが開催された都市で、1年を通して熱い地域です。サンバのリズムで踊るリオのカーニバルは伝統的なお祭りです。

○●○●献立●○●○

- アロース デ サルサ（パセリライス）
- パタニスカス デ バカリャウ（タラの揚げ物）
- ピクルス（酢の物）
- フェイジョアーダ（ブラジルの煮込み料理）

～保小中連携献立～

☆ 5月18日（月）☆

- 豆ごはん
- カレイのから揚げ

旬を迎えたグリンピースを使った緑色がきれいな豆ごはんです。カレイは島根県産のエテガレイをカラッと揚げました！

～益田の食育の日～

☆ 5月20日（水）☆

- 炒り豆腐

益田で作られている豆腐を使って作っています。心をこめて作っておられるので感謝の気持ちを込めていただきましょう。

好ききらいをしないで いろいろなもの食べましょう

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

※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。