



令和2年

8・9かつ 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)・・・ちやくやくほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちゆうしよととのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつちやくちからになるしょくひん



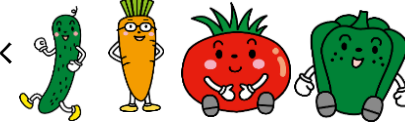
益田の食育キャラクター まろピー



●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>夏休みも終わり、いよいよ学校がはじまりますが、まだまだ暑い日が続きます。これからは運動会や体育祭、学習発表会や文化祭など楽しい行事がたくさん待っていますね。生活リズムを整えて、自分の持っている力をしっかりと発揮していきたいですね!</p> <p>25</p> <p>ちくわのおひたし さばのみそに むぎごはん はるさめのすましじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 604 kcal かいていおきないたいもの だいずせいひん 小 782 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ キヤベツ にんじん たまねぎ エリンギ</p> <p>こめ むぎ さとう はるさめ かたくり</p>	<p>26</p> <p>フルーツポンチ そぼろどんのく むぎごはん あつあげのみそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 636 kcal かいていおきないたいもの いもるい 小 810 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>しょうが パナナ にんじん たまねぎ クリンセス えのきたけ みかんかん ねぎ ももかん しょうが</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら さとう しらたまもち</p>	<p>27</p> <p>チーズサラダ あじのこうみフライ ごはん トマトとマカロニのスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 677 kcal かいていおきないたいもの かいそうるい 小 854 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ キヤベツ にんじん たまねぎ トマト エリンギ</p> <p>こめ あぶら マカロニ さとう パンこ かたくりこ さとう</p>	<p>28</p> <p>なつやすみのすのもの ぶたにくのしょうがやき ごはん じゃがいもともずくのみそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 601 kcal かいていおきないたいもの さかなりようり 小 764 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ カーベマン にんじん えのきたけ キヤベツ ねぎ しょうが きゅうり パプリカ</p> <p>こめ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも</p>	
<p>31</p> <p>アーモンド あえ ミートボールのケチャップいため ごはん コンソメスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 641 kcal かいていおきないたいもの いろいろい 小 816 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ コーン エリンギ さいばくわ えだまめ キヤベツ にんじん ポークウインナー</p> <p>こめ アーモンド パンこ さとう あぶら じゃがいも かたくり</p>	<p>1</p> <p>ふるさとサラダ さけのキャロットソースやき むぎごはん ごまみそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 599 kcal かいていおきないたいもの くだもの 小 754 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ にんじん キヤベツ きゅうり コーン じゃがいも マヨネーズ</p> <p>こめ さけ ねぎ ごま じゃがいも マヨネーズ</p>	<p>2</p> <p>パンサンスー シューマイ(小2こ、中3こ) むぎごはん はっぱうさい</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 663 kcal かいていおきないたいもの かいそうるい 小 862 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが にんじん しょうが にんじん キヤベツ</p> <p>こめ はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら</p>	<p>3</p> <p>おかかあえ カレイのあまずかけ かりかりうめごはん とりつくねじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 656 kcal かいていおきないたいもの しじつるい 小 829 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ うめ キヤベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ</p> <p>こめ かたくりこ さとう あぶら</p>	<p>4</p> <p>にじつせいきなし さっぱりサラダ ごはん ポークカレー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 675 kcal かいていおきないたいもの さかなりようり 小 848 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ にんじん しょうが キヤベツ きゅうり たまねぎ エリンギ</p> <p>こめ あぶら さとう じゃがいも</p>
<p>7</p> <p>ひじきのカラフルサラダ アジのムニエル ごはん ミネストローネ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 691 kcal かいていおきないたいもの いもるい 小 872 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ コーン たまねぎ キヤベツ トマト にんじん じゃがいも しょうが</p> <p>こめ こむぎこ パター さとう あぶら じゃがいも</p>	<p>8</p> <p>かいそう はるまき(小1こ、中2こ) むぎごはん マーボー豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 722 kcal かいていおきないたいもの しじつるい 小 925 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ キヤベツ しょうが にんじん しょうが にんじん</p> <p>こめ しょうが ねぎ しょうが</p>	<p>9</p> <p>れんこん きんぴら はまのりやき むぎごはん ●かきたまじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 708 kcal かいていおきないたいもの いろいろい 小 881 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ れんこん しょうが にんじん しょうが にんじん</p> <p>こめ むぎ さとう ごま かたくりこ あぶら</p>	<p>10</p> <p>もやしときゅうりのナムル とりのてりやき ヨーグルト ごはん ビーフスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 670 kcal かいていおきないたいもの だいずせいひん 小 828 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ れんこん しょうが キヤベツ きゅうり もやし しょうが</p> <p>こめ ごまあぶら さとう ビーフ</p>	<p>11</p> <p>きりばし だいこんのツナあえ ごはん さといものみそじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 712 kcal かいていおきないたいもの いろいろい 小 893 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが しょうが キヤベツ しょうが</p> <p>こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも</p>
<p>14</p> <p>なつとうあえ あげししやも(小中2び) ごはん ぶたじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 613 kcal かいていおきないたいもの しじつるい 小 875 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ ししやも キヤベツ にんじん しょうが</p> <p>こめ かたくりこ あぶら じゃがいも</p>	<p>15</p> <p>ごまドレッシングサラダ スタミナやきにく むぎごはん ぎょうぎスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 685 kcal かいていおきないたいもの だいずせいひん 小 872 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが しょうが にんじん しょうが</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら さとう</p>	<p>16</p> <p>タコときゅうりのサラダ ●オムレツのデミソースかけ むぎごはん カレースープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 662 kcal かいていおきないたいもの くだもの 小 838 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ キヤベツ しょうが にんじん しょうが</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも</p>	<p>17</p> <p>あげいりおひたし さんまのみぞれは ごはん なめこじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 706 kcal かいていおきないたいもの かいそうるい 小 883 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが しょうが キヤベツ にんじん</p> <p>こめ ごまあぶら さとう</p>	<p>18</p> <p>～オリンピック・パラリンピック応援献立～(アイルランド) ロールパン アイッシュフライ ごはん ギネスシチュー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 780 kcal かいていおきないたいもの だいずせいひん 小 984 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ キヤベツ しょうが にんじん しょうが</p> <p>こめ かたくりこ マヨネーズ</p>
<p>21</p> <p>敬老の日 けいろうひ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 596 kcal かいていおきないたいもの さかなりようり 小 752 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ にんじん キヤベツ カブ しょうが</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら</p>	<p>22</p> <p>秋分の日 しゅうぶんひ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 637 kcal かいていおきないたいもの いろいろい 小 874 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが しょうが にんじん しょうが</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら</p>	<p>23</p> <p>●はなばたけ サラダ とりにくとなすのトマトに むぎごはん ウィナースープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 759 kcal かいていおきないたいもの さかなりようり 小 942 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ にんじん キヤベツ カブ しょうが</p> <p>こめ じゃがいも むぎ あぶら</p>	<p>24</p> <p>カラフル ジャコビーマン さけのさいきょうやき ごはん けんちんじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 588 kcal かいていおきないたいもの くだもの 小 739 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが しょうが キヤベツ にんじん</p> <p>こめ ごまあぶら さとう</p>	<p>25</p> <p>はなやさい サラダ ミンチカツ ロールパン たらこスパゲッティー</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 646 kcal かいていおきないたいもの だいずせいひん 小 749 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ キヤベツ しょうが にんじん しょうが</p> <p>こめ かたくりこ マヨネーズ</p>
<p>28</p> <p>りっちゃんのパんきサラダ ハンバーグのトマトソースかけ ごはん ABCスープ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 662 kcal かいていおきないたいもの いもるい 小 799 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ たまねぎ エリンギ しょうが</p> <p>こめ かたくりこ さとう あぶら</p>	<p>29</p> <p>きりばし だいこんのいためもの むぎごはん だんごじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 637 kcal かいていおきないたいもの いろいろい 小 874 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ しょうが しょうが にんじん しょうが</p> <p>こめ むぎ さとう あぶら</p>	<p>30</p> <p>キャベツのあまずあえ とりのからあげ むぎごはん ●みそたまじる</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 759 kcal かいていおきないたいもの さかなりようり 小 942 kcal 中</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>ぎゆうにゆう さいばくわ わかめ みそ</p> <p>たまねぎ にんじん キヤベツ カブ しょうが</p> <p>こめ じゃがいも むぎ あぶら</p>	<p>オリンピック・パラリンピック応援献立(アイルランド)</p> <p>8.9月は「アイルランド」の献立です。アイルランドは、じゃがいもを主食として食べる文化があります。そこでじゃがいもを使ったアイルランドの伝統的な料理である、「ロールパン」、「ギネスシチュー」を給食に取り入れました。世界の料理をみなさんにも味わってほしいという思いで精いっぱいおいしく作ります!</p> <p>☆ロールパン・・・マッシュポテトや野菜、ささみをマヨネーズで和えた料理 ☆ギネスシチュー・・・隠し味に黒ビールを使ったビーフシチュー</p>	

今月の給食のテーマ「野菜の良さを知り、おいしく食べよう」
給食では毎日たくさんの野菜を使っています。野菜はおもに体の調子を整えてくれる働きがあります。苦手な野菜があっても一口でも挑戦してみましょう!



※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。