



令和2年

10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



益田の食育キャラクター まろびー



●じるしは、たまごが入っています。□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>今月の給食のテーマ：魚の良さを知り、おいしく食べよう。 10月においしい海の生き物</p> <p>今月はテーマに合わせて、旬を迎えた魚を中心にいろいろな種類を取り入れました。焼く、煮る、揚げる、炒める・・・さまざまな調理方法で魚をおいしく食べられるように工夫しています。また、切り身だけでなく、練り製品(かまぼこ、さつまあげ)、かつお節やツナなどの加工品も取り入れています。いろいろな形で魚が登場するので、おいしく食べてください。</p> <p>●魚の栄養素のお話●～魚の「脂」はすごい！～ 旬の魚は、「脂がのっておいしい!」とよく言われます。実はこの魚の脂にはすごい力があり、私たちの体の中で大切な働きをしてくれます。</p> <p>①DHA 脳の情報を伝える細胞を作り、脳の回転を良くする働きがあります。 ②EPA 血液をサラサラにして、脳や心臓の病気を予防します。</p>				
<p>5</p> <p>～保小中連携献立～</p> <p>にごみ ごはん</p> <p>さんまのしおやき こまつなのみそしる</p> <p>エネルギー 683 kcal かいていおきないたいもの 852 kcal</p>	<p>6</p> <p>もやしのナムル むぎごはん</p> <p>パオシュー(小2個、中3個) とうふのちゅうかば</p> <p>エネルギー 667 kcal かいていおきないたいもの 865 kcal</p>	<p>7</p> <p>～保小中連携献立～</p> <p>キャベツのすのもの むぎごはん</p> <p>●さけいりそばろどんのぐ さつまいものみそしる</p> <p>エネルギー 639 kcal かいていおきないたいもの 812 kcal</p>	<p>8</p> <p>きりぼしだいこん のたまごマヨあえ</p> <p>ぎゅうにくとエリンギのオイスターいため マカロニスープ</p> <p>エネルギー 623 kcal かいていおきないたいもの 794 kcal</p>	<p>9</p> <p>やさいソテー ごはん</p> <p>ニギスのからあげ(小1尾、中2尾) わかめのみそしる</p> <p>エネルギー 667 kcal かいていおきないたいもの 870 kcal</p>
<p>12</p> <p>こまつなのおかかあえ ごはん</p> <p>ぶたにくとあつあげのみそいため かまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 626 kcal かいていおきないたいもの 794 kcal</p>	<p>13</p> <p>～戸田小学校の児童が考えた献立～</p> <p>フルーツポンチ ゆかりごはん</p> <p>さけのオニオンソースやき きのこのみそしる</p> <p>エネルギー 653 kcal かいていおきないたいもの 824 kcal</p>	<p>14</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ むぎごはん</p> <p>わふうおろしハンバーグ ●かきたまスープ</p> <p>エネルギー 647 kcal かいていおきないたいもの 809 kcal</p>	<p>15</p> <p>なつとうあえ ごはん</p> <p>はまちなんぶやき おふのみそしる</p> <p>エネルギー 650 kcal かいていおきないたいもの 814 kcal</p>	<p>16</p> <p>こんにやくサラダ ごはん</p> <p>とりにくとこうやとうふのチリソースいため ごもくちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 675 kcal かいていおきないたいもの 854 kcal</p>
<p>19</p> <p>はるさめのちゅうかあえ ごはん</p> <p>いわしのかんろに さといものみそしる</p> <p>エネルギー 633 kcal かいていおきないたいもの 799 kcal</p>	<p>20</p> <p>はなやさいのレモンドレッシングサラダ ロールパン</p> <p>さつまいものコロケ クリームスパゲッティ</p> <p>エネルギー 640 kcal かいていおきないたいもの 787 kcal</p>	<p>21</p> <p>～益田の食育の日～</p> <p>アールスメロン むぎごはん</p> <p>●ほうれんそういりオムレツ こんさいカレー</p> <p>エネルギー 694 kcal かいていおきないたいもの 862 kcal</p>	<p>22</p> <p>チーズマヨサラダ ごはん</p> <p>にくだんこのあまずあんかけ あつあげのスープ</p> <p>エネルギー 656 kcal かいていおきないたいもの 833 kcal</p>	<p>23</p> <p>～オリンピック・パラリンピック応援献立(フランス)～</p> <p>ヴィネグレットサラダ ピラフ</p> <p>さけのムスリーヌソースかけ ポトフ</p> <p>エネルギー 702 kcal かいていおきないたいもの 890 kcal</p>
<p>26</p> <p>やさいとさきみのうめあえ ごはん</p> <p>ししやものいそべあげ(小中2尾) ぶたじる</p> <p>エネルギー 704 kcal かいていおきないたいもの 868 kcal</p>	<p>27</p> <p>なかよしポテトサラダ むぎごはん</p> <p>ガーリックチキン きのことベーコンのスープ</p> <p>エネルギー 651 kcal かいていおきないたいもの 817 kcal</p>	<p>28</p> <p>しおこんぶあえ むぎごはん</p> <p>さばのゆずみそに ●かきたまじる</p> <p>エネルギー 658 kcal かいていおきないたいもの 819 kcal</p>	<p>29</p> <p>ひじきとだいずのいために くりごはん</p> <p>ひらつくねのソースかけ なめこじる</p> <p>エネルギー 654 kcal かいていおきないたいもの 824 kcal</p>	<p>30</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ ごはん</p> <p>えだめめととうふのミンチカツ パンブキンポタージュ</p> <p>エネルギー 752 kcal かいていおきないたいもの 966 kcal</p>

農作物をお供えし、収穫を祝う「お月見」

十五夜 旧暦8月15日「中秋の名月」
中秋の名月は、望みの収穫される時期にあたることから、「望月」ともいいます。すすきやお月見団子、季節の果物などをお供えし、秋の収穫に感謝します。

十三夜 旧暦9月13日「後の名月」
十五夜の「望月」に対し、十三夜は「葉名月」や「登名月」といいます。十五夜と同じように、すすきやお月見団子などをお供えし、葉や豆を使った料理を味わいます。

2020年の十五夜は10月1日(木)、十三夜は10月29日(木)です。

●●戸田小学校の児童が考えた献立●●

13日(火)6年生が考えた献立です。
献立のテーマ「明るい色合いで楽しく食べよう!」

アールスメロンは、臍目状の模様が張っているのが特徴のメロンです。生産者さんが1つ1つ手間ひまをかけ、愛情をこめて作られています。味わっていただきます。

●●保小中連携献立●●
★5日(月)さんまの塩焼き
旬を迎えたさんまは脂がのっておいしいです。
★7日(水)さつまいものみそ汁
さつまいものは、加熱すると甘くなり、ほくほくとした食感を味わうことができます。

●●オリンピック・パラリンピック応援献立(フランス)●●

今月はフランスです。首都パリでは2024年の夏にオリンピック・パラリンピックが開催予定です。
フランスといえば、フランス料理が有名です。このフランス料理では、ソースが基本といわれています。今回の給食では2種類のソースを主菜と副菜で取り入れました。

料理の紹介

- ★さけのムスリーヌソースかけ
「ムスリーヌ」とは生クリームなどを使って作るクリーム状のソースです。給食では豆乳やじゃがいもを使い、アレンジを加えています。
- ★ヴィネグレットサラダ
酢、サラダ油、塩、コショウなどで作った「ソース・ヴィネグレット」というドレッシングをサラダの味付けに使っています。
- ★ポトフ
フランスの家庭料理の1つで「火にかけた鍋」という意味があります。大きめに切った野菜や肉を時間をかけて煮込みます。

※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。
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/>