



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
 緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしよくひん  
 黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん

●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
-----	-----	-----	-----	-----

学校給食の紹介

食器の置き場所を紹介し、給食だよりを参考にしてくださいね♪

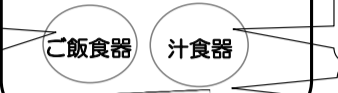
○食器の名前と盛り付ける料理

副菜皿には、和え物やサラダ、量が少ないうき物、果物を盛り付けます。



主菜皿には、主に魚・肉・卵などを焼いたり、揚げたりした料理を盛り付けます。量が多いサラダを盛り付けることもあります。

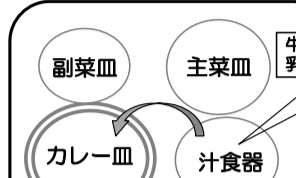
ごはんは週5日。時々パンや麺の日もあります。



みそ汁、中華スープ、コンソメスープなど色々な汁が登場します♪

毎日、はしとトレイがつきます。献立によってスプーンがつく日もあります。

○カレーの日の献立



汁食器にカレーを盛り付けます。カレーをカレー皿に移して食べます。

カレーの日は、はしとスプーン両方つきます。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新年度が始まりました。新学期を迎え、新しい学年になった小学校2年生から6年生、中学校2年生から3年生のみなさん、そして入学式を終えた1年生のみなさん、おめでとうございます。今年度も心を込めておいしい給食作りに努めていきます。1年間どうぞよろしくお願いたします。

調理員さんからのメッセージ

学校生活の中の楽しい給食の時間。みなさんに毎日おいしく食べてもらえるように心を込めて作っています。苦手なメニューもあると思いますが、少しずつでも食べることに挑戦してくれると嬉しいです。

8

いそかあえ さばのみそに  
ごはん とりつくねじる

9

こんにやく スタミナどんのく  
ごはん あつあげのみそじる

12

りっちゃんのポーク  
げんきサラダ コロケ

ごはん ミネストローネ

13

きりばし さけの  
だいこんの わかくさやき  
ちゅうかいため

むぎごはん じゃがいものみそじる

14

おから とりにくの  
サラダ マーメイドやき

むぎごはん オニオンスープ

15

ゆずサラダ ホキフライ

ごはん ごまみそじる

16

はるいろ サラダ  
ごはん

とうふ ハンバーグ  
ビーフカレー

エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの
小 656 kcal	かていでおぎなたいもの	小 645 kcal	かていでおぎなたいもの	小 639 kcal	かていでおぎなたいもの	小 639 kcal	かていでおぎなたいもの	小 773 kcal	かていでおぎなたいもの
中 843 kcal	いろいろいやさい	中 815 kcal	しゅじつじょう	中 801 kcal	やさしい	中 800 kcal	かていでおぎなたいもの	中 959 kcal	さかやなりょうり

ぎゆうにゆう	キャベツ トマト	こめ	さとう	かたくりこ	ぎゆうにゆう	グリーンピース	キャベツ	こめ	むぎ	ぎゆうにゆう	にんじん	エリンギ	こめ	むぎ	ぎゆうにゆう	にんじん	こまつな	こめ	あぶら	ぎゆうにゆう	たまねぎ	こめ	あぶら	ぎゆうにゆう	たまねぎ	こめ	あぶら	ぎゆうにゆう	たまねぎ	こめ	あぶら
--------	----------	----	-----	-------	--------	---------	------	----	----	--------	------	------	----	----	--------	------	------	----	-----	--------	------	----	-----	--------	------	----	-----	--------	------	----	-----

19

ポテト サラダ  
ごはん

あじの ムニエル  
ABC スープ

20

かいそう こうやどうふの  
サラダ オランダに

むぎごはん たけのこのみそじる

21

なつどうあえ さごしの  
さいきょうやき

むぎごはん さわにわん

22

はるさめの むしシューマイ  
ちゅうか (小2個、中3個)  
サラダ

たきこみ チンゲンサイの  
ごもくチャーハン スープ

23

はなやさいの えびのフリット  
チーズサラダ

コッパパン ポロネーゼ

エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの
小 637 kcal	ござかな	小 649 kcal	くだもの	小 625 kcal	やさしい	小 656 kcal	かていでおぎなたいもの	小 734 kcal	かていでおぎなたいもの
中 806 kcal		中 824 kcal		中 780 kcal		中 839 kcal	かていでおぎなたいもの	中 907 kcal	だいいせいひん

ぎゆうにゆう	ブロッコリー	こめ	ごむぎこ	マカロニ	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ	にんじん	かたくりこ	ぎゆうにゆう	にんじん	チンゲンサイ	こめ	さとう	ごむぎこ	ぎゆうにゆう	たまねぎ	こめ	あぶら	ぎゆうにゆう	たまねぎ	こめ	あぶら	ぎゆうにゆう	たまねぎ	こめ	あぶら	ぎゆうにゆう	たまねぎ	こめ	あぶら
--------	--------	----	------	------	--------	------	------	------	-------	--------	------	--------	----	-----	------	--------	------	----	-----	--------	------	----	-----	--------	------	----	-----	--------	------	----	-----

26

キャベツの あまぜあえ  
ごはん

カレイの すがたあげ  
なめこじる

27

アスパラいり ごままヨ  
サラダ

むぎごはん かまぼこのすましじる

28

れんこん いわしの  
きんぴら うめに

むぎごはん だんごじる

29

しょうわ 昭和の日

30

フルーツ ミートボールの  
ヨーグルト トマトに

ごはん キャベツの  
コンソメスープ

エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの	エネルギー	かていでおぎなたいもの		
小 631 kcal	いもろい	小 604 kcal	さかやなりょうり	小 634 kcal	やさしい	小 636 kcal	かていでおぎなたいもの	小 636 kcal	かていでおぎなたいもの
中 795 kcal		中 767 kcal		中 802 kcal		中 839 kcal	かていでおぎなたいもの	中 811 kcal	きのこ

ぎゆうにゆう	キャベツ	こめ	かたくりこ	ぎゆうにゆう	たまねぎ	にんじん	こめ	むぎ	ぎゆうにゆう	うめ	さやんげん	こめ	むぎ	ぎゆうにゆう	うめ	さやんげん	こめ	むぎ	ぎゆうにゆう	うめ	さやんげん	こめ	むぎ	ぎゆうにゆう	うめ	さやんげん	こめ	むぎ	ぎゆうにゆう	うめ	さやんげん	こめ	むぎ
--------	------	----	-------	--------	------	------	----	----	--------	----	-------	----	----	--------	----	-------	----	----	--------	----	-------	----	----	--------	----	-------	----	----	--------	----	-------	----	----

今月の給食のテーマ：給食について知り、マナーを守って楽しく食べよう

食事のマナーは、自分のためだけでなく、みんなとおいしく楽しく食べるための大事な約束です。一人ひとりが食事のマナーに気を付けて、食事の時間が楽しい雰囲気になるように、みんなで工夫してみましよう。

☆よい姿勢をつくるためのポイント☆

- ①いすに深く座る
- ②背もたれに寄りかからない
- ③机と体はこぶし1つ分あける
- ④両足を床につける

☆その他、気を付けたい食事のマナー☆

- ①手をきれいに洗おう
- ②食事のあいさつをしよう
- ③食器を持って食べよう
- ④よくかんで食べよう

☆保小中連携献立☆

益田市では、保育所から中学校まで一貫した食育を進めています。その1つに、保育所と学校給食の栄養士が毎回ねらいを決めて、それ合わせた給食の献立を考え、「連携献立」を実施しています。

☆益田の食育の日☆

毎月1回程度、益田産の食材を多く取り入れた日を「益田の食育の日」としています。

☆オリンピック・パラリンピック応援献立☆

今月は、イタリアです。イタリア料理には、トマトの「赤」、チーズの「白」、パスタの「緑」など彩りがきれいな料理がたくさんあります。また、トマトやオリーブオイルも料理には欠かせない食材になっています。

○ポロネーゼ

イタリアの国民食の「パスタ」料理です。ひき肉とトマトを使ったソースのことを「ポロネーゼ」といいます。日本では「ミートソース」とも呼んでいます。

☆今月の連携献立☆

○16日(金) 春色サラダ

○21日(水) 納豆和え

入学した1年生が早く学校に慣れて、しっかりと給食を食べられるようにというテーマにしています。

キャベツ 大根

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」

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります。