



令和3年

8・9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



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>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</p> <p>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まずは一口挑戦してみましょう!</p>	<p>24</p> <p>きりぼしだいこんのちゅうかいため さげのキャロットソースやき</p> <p>むぎごはん あつあげのみそしる</p>	<p>25</p> <p>こんにぶサラダ とりにくとこうやどうふのチリソース</p> <p>むぎごはん ●コーンとたまごのスープ</p>	<p>26</p> <p>ふくじんづけあえ さばのどまみそに</p> <p>ごはん さわにわん</p>	<p>27</p> <p>にじっせいきなし ひじきのマリネ</p> <p>ごはん ハヤシライス</p>
<p>エネルギー 620 kcal かいておきないたいもの 小 620 kcal 中 777 kcal いもい</p>	<p>エネルギー 705 kcal かいておきないたいもの 小 705 kcal 中 887 kcal くだもの</p>	<p>エネルギー 636 kcal かいておきないたいもの 小 636 kcal 中 792 kcal いろいろいやさい</p>	<p>エネルギー 684 kcal かいておきないたいもの 小 684 kcal 中 870 kcal さかなりょうり</p>	
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>にんじん えのきたけ ほしいたけ ねぎ きりぼしだいこん コーン たまねぎ こまつな</p> <p>こめ おむぎ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ にんにく エリンギ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ チンゲンサイ</p> <p>にんにく コーン エリンギ あぶら かたくり さとう</p> <p>こめ おむぎ あぶら ごまあぶら</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ にんにく エリンギ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ チンゲンサイ</p> <p>にんにく コーン エリンギ あぶら かたくり さとう</p> <p>こめ おむぎ あぶら ごまあぶら</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ にんにく エリンギ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ チンゲンサイ</p> <p>にんにく コーン エリンギ あぶら かたくり さとう</p> <p>こめ おむぎ あぶら ごまあぶら</p>	
<p>30</p> <p>こまつなとチーズののりじゃこあえ スタミナなっとう どんぐ</p> <p>ごはん はるさめのすましじる</p>	<p>31</p> <p>レモンドレッシングサラダ ホキフライ</p> <p>ピタパン なつやさいのペペロンチーノ</p>	<p>1</p> <p>●ちぐさあえ あじのピリからやき</p> <p>むぎごはん とりにくとやさいのみそしる</p>	<p>2</p> <p>ひよこまめのサラダ ダウードパジャ</p> <p>ごはん ☆ムルキーヤ</p>	<p>3</p> <p>もやしのナムル はるまき</p> <p>ごはん なすいりマーボーどうふ</p>
<p>エネルギー 647 kcal かいておきないたいもの 小 647 kcal 中 818 kcal しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 674 kcal かいておきないたいもの 小 674 kcal 中 832 kcal ござかな</p>	<p>エネルギー 603 kcal かいておきないたいもの 小 603 kcal 中 757 kcal いろいろうすいやさい</p>	<p>エネルギー 646 kcal かいておきないたいもの 小 646 kcal 中 828 kcal にゅうせいひん</p>	<p>エネルギー 695 kcal かいておきないたいもの 小 695 kcal 中 891 kcal くだもの</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>にんじん もやし しょうが こまつな にんにく キャベツ えのきたけ</p> <p>こめ おまあぶら さとう はるさめ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ にんにく エリンギ パプリカ きゅうり ズッキーニ コーン レモンかじゅう</p> <p>ピタパン アーモンド スパゲッティ あぶら さとう パター かたくり オリーブオイル パンこ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう にんにく キャベツ</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>あじ とりにく ささみ</p> <p>たまねぎ ぶなめし ねぎ</p> <p>にんにく ほうれんそう</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ にんにく エリンギ にんにく インゲン モロヘイヤ キャベツ きゅうり</p> <p>じゃがいも かんぴょう かたくり</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>キャベツ ほうれんそう たまねぎ なす ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが もやし</p> <p>キャベツ エリンギ たまねぎ なす あぶら ごまあぶら かたくり</p>
<p>6</p> <p>キャベツメンチカツ れいめん</p> <p>しよくパン ワンタンスープ</p>	<p>7</p> <p>ひじきのうめあえ さごしのしおこうじやき</p> <p>むぎごはん だんごじる</p>	<p>8</p> <p>●パンサンスー キムタクごはんのぐ</p> <p>むぎごはん とうふのぐもくスープ</p>	<p>9</p> <p>ねばねばやさいのおかかあえ カレーのからあげ</p> <p>ごはん おふのみそしる</p>	<p>10</p> <p>～益田の食育の日～ ゆずサラダ ぶたにくとエリンギのガーリックいため</p> <p>ごはん トマトとマカロニのスープ</p>
<p>エネルギー 646 kcal かいておきないたいもの 小 646 kcal 中 846 kcal さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 604 kcal かいておきないたいもの 小 604 kcal 中 756 kcal きのこい</p>	<p>エネルギー 604 kcal かいておきないたいもの 小 604 kcal 中 766 kcal かいそうい</p>	<p>エネルギー 643 kcal かいておきないたいもの 小 643 kcal 中 798 kcal にくりょうり</p>	<p>エネルギー 602 kcal かいておきないたいもの 小 602 kcal 中 763 kcal だいでせいひん</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>もやし キャベツ しよくパン ごま</p> <p>キャベツ しょうが りんごいちごジャム</p> <p>れいめん ぶなめし ちゅうかいため</p> <p>ワンタン ねぎ たまねぎ</p> <p>スープ ほうれんそう</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>ひじき さごし</p> <p>たまねぎ にんにく しょうが</p> <p>キャベツ もやし</p> <p>にんにく こまつな</p> <p>うめ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう</p> <p>たまねぎ ぶなめし ねぎ</p> <p>キムタク たまねぎ</p> <p>ごはんのぐ たけのこ</p> <p>とうふのぐ ほうれんそう</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ にんにく エリンギ にんにく インゲン モロヘイヤ オクラ たまねぎ</p> <p>えのきたけ ねぎ</p> <p>かたくり さとう あぶら</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>キャベツ ほうれんそう たまねぎ なす あぶら ごまあぶら かたくり</p> <p>ゆず しょうが</p> <p>トマト ほうれんそう</p> <p>マカロニ さとう</p>
<p>13</p> <p>こんさいのきんぴら はまちのみりんやき</p> <p>ごはん なめこじる</p>	<p>14</p> <p>～お月見献立～ ごますあえ のやきのいそべあげ</p> <p>わかめごはん けんちんじる</p>	<p>15</p> <p>ちゅうかあえ ●ピピンバのぐ</p> <p>むぎごはん わかめスープ</p>	<p>16</p> <p>りっちゃんのばんきサラダ てりやきハンバーグ</p> <p>ごはん ベーコンとおおなのスープ</p>	<p>17</p> <p>～保小中連携献立～ なつやさいのカレーふうみ とりにくのこうそうあげ</p> <p>ごはん もずくとじゃがいものみそしる</p>
<p>エネルギー 666 kcal かいておきないたいもの 小 666 kcal 中 842 kcal にくりょうり</p>	<p>エネルギー 674 kcal かいておきないたいもの 小 674 kcal 中 835 kcal いろいろうすいやさい</p>	<p>エネルギー 622 kcal かいておきないたいもの 小 622 kcal 中 786 kcal いもい</p>	<p>エネルギー 627 kcal かいておきないたいもの 小 627 kcal 中 782 kcal だいでせいひん</p>	<p>エネルギー 673 kcal かいておきないたいもの 小 673 kcal 中 848 kcal きのこい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>ハマチ みそ</p> <p>ごぼう なめこ</p> <p>こんにゃく こまつな</p> <p>れんこん さとう</p> <p>インゲン</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>きりぼしだいこん ほうれんそう にんにく しょうが</p> <p>ごます あぶら</p> <p>のやき こまつな</p> <p>ごま</p> <p>けんちん ほうれんそう</p> <p>わかめ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう</p> <p>たまねぎ ぶなめし ねぎ</p> <p>ピピンバのぐ たけのこ</p> <p>わかめ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ トマト キャベツ こまつな</p> <p>かたくり さとう あぶら</p> <p>りっちゃん</p> <p>ハンバーグ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>キャベツ ほうれんそう たまねぎ なす あぶら ごまあぶら かたくり</p> <p>なつやさい</p> <p>カレー</p> <p>とりにく</p> <p>こうそう</p>
<p>20</p> <p>けいろうひ 敬老の日</p>	<p>21</p> <p>わふうサラダ あじのなんばんづけ</p> <p>むぎごはん ぶたじる</p>	<p>22</p> <p>はなやさいのポテトチーズオムレツ えびピラフ</p> <p>ごはん コンソメスープ</p>	<p>23</p> <p>しゅうぶんひ 秋分の日</p>	<p>24</p> <p>かいそうサラダ スタミナやきにく</p> <p>ごはん かまぼこのすましじる</p>
<p>エネルギー 666 kcal かいておきないたいもの 小 666 kcal 中 834 kcal くだもの</p>	<p>エネルギー 621 kcal かいておきないたいもの 小 621 kcal 中 783 kcal きのこい</p>	<p>エネルギー 627 kcal かいておきないたいもの 小 627 kcal 中 782 kcal だいでせいひん</p>	<p>エネルギー 618 kcal かいておきないたいもの 小 618 kcal 中 781 kcal だいでせいひん</p>	<p>エネルギー 673 kcal かいておきないたいもの 小 673 kcal 中 848 kcal きのこい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>アジ わかめ</p> <p>かまぼこ とうふ</p> <p>ぶたにく</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ コーン</p> <p>ピーマン ごぼう</p> <p>にんにく にんにく</p> <p>キャベツ ねぎ</p> <p>カラビーマン</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ にんにく エリンギ</p> <p>ポテト</p> <p>オムレツ</p> <p>えび</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ トマト</p> <p>キャベツ こまつな</p> <p>かたくり さとう あぶら</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>キャベツ ほうれんそう たまねぎ なす あぶら ごまあぶら かたくり</p> <p>かいそう</p> <p>スタミナ</p>
<p>27</p> <p>キャベツのすのもの いわしのみぞれに</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかに</p>	<p>28</p> <p>フルーツポンチ ドライカレー</p> <p>むぎごはん えびだんごのスープ</p>	<p>29</p> <p>～保小中連携献立～ なっとうあえ サバのたつたあげ</p> <p>むぎごはん ●かきたまじる</p>	<p>30</p> <p>チーズマヨサラダ とりにくのマーマレードやき</p> <p>ごはん ミネストローネ</p>	<p>オリンピック・パラリンピック応援献立 ～エジプト～ 2日(木)</p> <p>今月はエジプト料理です!エジプトの人はトマトを料理に使うことが大好きです。今回の給食に登場する『ダウードパジャ』も肉団子と野菜をトマトソースで煮込んだものにローストした松の実を添えた料理です。給食では松の実の代わりにローストしたアーモンドをいれてみました。『ムルキーヤ』とはエジプトの言葉で『王様の野菜』を意味するモロヘイヤのことです。古代エジプトの王様がモロヘイヤのスープを飲んで病気をなおしたという言い伝えがもともになっています。</p>
<p>エネルギー 676 kcal かいておきないたいもの 小 676 kcal 中 863 kcal いもい</p>	<p>エネルギー 705 kcal かいておきないたいもの 小 705 kcal 中 898 kcal かいそうい</p>	<p>エネルギー 676 kcal かいておきないたいもの 小 676 kcal 中 852 kcal しゅじつるい</p>	<p>エネルギー 667 kcal かいておきないたいもの 小 667 kcal 中 837 kcal さかなりょうり</p>	<p>エネルギー 673 kcal かいておきないたいもの 小 673 kcal 中 848 kcal きのこい</p>
<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>だいこん たまねぎ</p> <p>きゅうり ほしいたけ</p> <p>キャベツ たけのこ</p> <p>にんにく こまつな</p> <p>しょうが</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>たまねぎ コーン</p> <p>ピーマン ごぼう</p> <p>にんにく にんにく</p> <p>キャベツ ねぎ</p> <p>カラビーマン</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>しょうが たまねぎ にんにく ほうれんそう</p> <p>たまねぎ ぶなめし ねぎ</p> <p>なっとう</p> <p>サバ</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>キャベツ たまねぎ</p> <p>きゅうり にんにく</p> <p>コーン トマト</p>	<p>赤 緑 黄</p> <p>きゅうにゅう さけ ベーコン あつあげ みそ</p> <p>キャベツ ほうれんそう たまねぎ なす あぶら ごまあぶら かたくり</p> <p>かいそう</p> <p>スタミナ</p>

お月見献立 14日(火)

旧暦の8月15日を十五夜といい、この日は稲に見立てたすすきや月に見立てたお団子、そして里芋や果物を月にお供えて秋の収穫に感謝します。今年の十五夜は、9月21日(火)です。きれいな月を見ることができるといいですね。



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、天候によって変更になる場合があります。

