



赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん
緑(みどり)・・・からだのちよしをとのえるしよくひん
黄(き)・・・ねつちやからなるしよくひん



●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
<p>1 益田の食べ物を知って味わおう</p> <p>海の山、川があり、気候がよい益田市にはおいしい食べ物がたくさんあります。今月は益田の食べ物を特に取り入れた給食を考えました！益田の食べ物を知ることで、ふるさとを誇りに思い、感謝の気持ちを育ててほしいと願っています。</p> <p>イカのカラフルマリネ ぶたにくとやさいのガーリックいため おやこどんのぐ</p> <p>エネルギー 665 kcal 小 665 kcal 中 809 kcal</p>	<p>2 キヤベツのうめあえ いわしのわかかか</p> <p>エネルギー 631 kcal 小 631 kcal 中 772 kcal</p>	<p>3 ぶんかひ 文化の日</p> <p>りんご だいこんのツナマヨあえ</p> <p>エネルギー 631 kcal 小 631 kcal 中 769 kcal</p>	<p>4 ほうれんそうのサムル ヤンニョムチキン</p> <p>エネルギー 670 kcal 小 670 kcal 中 850 kcal</p>	
<p>7 ほうれんそうのおひたし はまちのゆずしおやき</p> <p>ひじきごはん ごまみそしる</p> <p>エネルギー 616 kcal 小 616 kcal 中 753 kcal</p>	<p>8 カミカミサラダ おやこどんのぐ</p> <p>エネルギー 643 kcal 小 643 kcal 中 774 kcal</p>	<p>9 ばなやさいサラダ さけチーズフライ</p> <p>エネルギー 648 kcal 小 648 kcal 中 787 kcal</p>	<p>10 りんご だいこんのツナマヨあえ</p> <p>エネルギー 631 kcal 小 631 kcal 中 769 kcal</p>	<p>11 なつどうあえ さわらのもみじやき</p> <p>エネルギー 663 kcal 小 663 kcal 中 806 kcal</p>
<p>14 ゆずドレッシングサラダ ぶたにくとますだのきのこのオイスターいため</p> <p>ごはん ごもくやさいスープ</p> <p>エネルギー 592 kcal 小 592 kcal 中 730 kcal</p>	<p>15 ねールとちくわのソテー てりやきチキン</p> <p>おぎごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー 654 kcal 小 654 kcal 中 796 kcal</p>	<p>16 たかなのもの カレーのすがたあげ</p> <p>おぎごはん かきたまじる</p> <p>エネルギー 618 kcal 小 618 kcal 中 752 kcal</p>	<p>17 益田の食育の日 しんぎくのごまあえ まですだのぎゅうどうどん</p> <p>しょうようまい だいこんのみそしる</p> <p>エネルギー 635 kcal 小 635 kcal 中 784 kcal</p>	<p>18 一保小中連携献立 さりぼし だいこんのりマヨサラダ</p> <p>しょうようまい まいたけのすましじる</p> <p>エネルギー 663 kcal 小 663 kcal 中 811 kcal</p>
<p>21 アイランド献立 むらさきキャベツのさっぱりサラダ ホキフライ</p> <p>ごはん ダブリンコドル</p> <p>エネルギー 673 kcal 小 673 kcal 中 821 kcal</p>	<p>22 シンバーク スイートポテトサラダ おろしソース</p> <p>おぎごはん コンソメスープ</p> <p>エネルギー 677 kcal 小 677 kcal 中 824 kcal</p>	<p>23 勤労感謝の日 きんろうかんじゆ</p> <p>アーモンドあえ おぎごはん</p> <p>エネルギー 628 kcal 小 628 kcal 中 769 kcal</p>	<p>24 和食の日献立/一保小中連携献立 にこみ あかうおのさいきょうやき</p> <p>ごはん もみじふのすましじる</p> <p>エネルギー 602 kcal 小 602 kcal 中 732 kcal</p>	<p>25 かいそういろいろやさいのサラダ メンチカツ</p> <p>ごはん あきやさいカレー</p> <p>エネルギー 726 kcal 小 726 kcal 中 871 kcal</p>
<p>28 ひじきのサラダ アジのバジルパンこやき</p> <p>ごはん おまめのポタージュ</p> <p>エネルギー 630 kcal 小 630 kcal 中 777 kcal</p>	<p>29 世界の味めぐり献立(ベルギー) えびのわかめのサラダ ビールコロケ</p> <p>チョコクリームクリーム コッペパン カルポナード</p> <p>エネルギー 751 kcal 小 751 kcal 中 904 kcal</p>	<p>30 アーモンドあえ ベーコンチーズオムレツ</p> <p>おぎごはん ラビオリスープ</p> <p>エネルギー 628 kcal 小 628 kcal 中 769 kcal</p>	<p>翔陽高校で作られた「翔陽米」が給食に登場!</p> <p>昨年引き続き、益田翔陽高校生物環境工学科の生徒さんが育てた「翔陽米」のごはんを17日(木)、18日(金)に提供します。翔陽米は、食べ物の安全や環境などに気を配って作られている印である「美味しね認証」を取得されています。</p> <p>5月の田植えと10月の稲刈りの交流会には、益田小、高津小、小野中のみなさんが参加してくれました!</p> <p>高校生のお兄さん、お姉さんに教えてもらいながら丁寧に手作業で植えていきました!</p> <p>鎌を使って稲刈りをしました! 大変だな~</p> <p>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.mosuda.lg.jp/ 市のホームページより検索して「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。</p>	

<8日(火) 益田・鹿足・益田養護学校共通献立>

「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れ、よくかむ良いことを1ずつ紹介していきます。今月の良いことは・・・()とばの発音はつきります。よくかむことで口の周りの筋肉が発達し、表情が豊かになります。そして、口を大きく開けてはっぴりとした笑顔をみることが出来ます。

<11月のカミカミ献立>

- ・シャキシャキそぼろ丼
- ・カミカミサラダ
- ・さつまいものみそ汁

<17日(木) 益田の食育の日献立>

毎月、益田産の食材をたくさん取り入れた「益田の食育の日献立」を実施しています。今月は松本校場の牛肉を使い、益田の食材がぎゅうどう丼、またた牛丼を作ります!その他にも翔陽米のごはんや生産者さんが心を込めて作られた旬の野菜をたくさん使います。ふるさと益田の、おいしい食材に感謝しながら味わって食べてください!

日本の食文化は、ユネスコ無形文化遺産に「和食・日本人の伝統的な食文化」として登録され、世界からも注目されています。24日の給食では、和食を味わい、その魅力を感じ、これからの日本の食文化について考える機会となれば嬉しいです。

11月24日 和食の日

翔陽高校で作られた「翔陽米」が給食に登場!

昨年引き続き、益田翔陽高校生物環境工学科の生徒さんが育てた「翔陽米」のごはんを17日(木)、18日(金)に提供します。翔陽米は、食べ物の安全や環境などに気を配って作られている印である「美味しね認証」を取得されています。

5月の田植えと10月の稲刈りの交流会には、益田小、高津小、小野中のみなさんが参加してくれました!

高校生のお兄さん、お姉さんに教えてもらいながら丁寧に手作業で植えていきました!

鎌を使って稲刈りをしました!
大変だな~

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.mosuda.lg.jp/
市のホームページより検索して「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。