



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:風邪に負けない食事をしよう!</p> <p>12月になり、今年も残すところあとひと月になりましたね。寒さも厳しくなり、風邪が流行する時期になりました。風邪の予防のためには、栄養バランスのよい食事と、十分な休養、そして適度な運動をすることと、手洗いうがいをしっかりとすることが大切です。</p> <p>風邪の予防に役立つ栄養素</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>たんぱく質</p> <p>体力をつけて病気と戦う力を高める</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ビタミンA</p> <p>のどや鼻などの粘膜を保護する</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>ビタミンC</p> <p>病気から体を守る力を高める</p> </div> </div>				
<p>1</p> <p>ちゅうかサラダ とりにくのしるねぎソースかけ</p> <p>むぎごはん ●キムチとたまごのスープ</p>	<p>2</p> <p>おまめとポテトのチーズにみそマヨネーズやき</p> <p>さごしのみそマヨネーズやき</p> <p>ごはん ABCスープ</p>	<p>3</p> <p>わふうサラダ たかなどにくのそばろごはんのぐ</p> <p>ごはん ふゆやさいのみそしる</p>	<p>6</p> <p>きりぼしだいこん あげぎょうぎのナムル (小2こ、中3こ)</p> <p>ごはん あつあげのちゅうかスープ</p>	<p>7</p> <p>ほうれん草のしらあえ</p> <p>あじのピリからやき</p> <p>むぎごはん よしのじる</p>
<p>8</p> <p>なつとうあえ</p> <p>●ごもく たまごやき</p> <p>むぎごはん ●ごまとうにゆうなべ</p>	<p>9</p> <p>ヨーグルトあえ やさいソテー</p> <p>ごはん チキンカレー</p>	<p>10</p> <p>しおこんぶあえ</p> <p>ホキのゆずソースかけ</p> <p>ごはん だいこんとあぶらあげのみそしる</p>	<p>13</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>ごはん きゅうどんのぐ</p>	<p>14</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>むぎごはん やさいスープ</p>
<p>15</p> <p>ごますあえ</p> <p>いわしのうめに</p> <p>むぎごはん ●おでん</p>	<p>16</p> <p>えびのサラダ</p> <p>はるまき (小1こ、中2こ)</p> <p>ごはん フォーのスープ</p>	<p>17</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>サバのムニエル</p> <p>ごはん はくさいとゆずふうみ</p> <p>きのこのスープ</p>	<p>20</p> <p>ツナサラダ</p> <p>チャプチェ</p> <p>ごはん あおなととうふのスープ</p>	<p>21</p> <p>かいそうサラダ</p> <p>ひらつくねのソースかけ</p> <p>むぎごはん クリームシチュー</p>
<p>22</p> <p>●ちぐさあえ</p> <p>さけのゆうあんやき</p> <p>むぎごはん とうじのみそしる</p>	<p>23</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>フライドチキン</p> <p>ピラフ ☆かぶのスープ</p>	<p>24</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ハマチのみりんやき</p> <p>ごはん さわにわん</p>		

12月16日(木) 世界の味めぐり献立(ベトナム)

今月はベトナム料理の献立です。ベトナムは日本と同じで米がたくさん作られている国です。米は、炊いてご飯としてだけでなく、米の粉で作ったフォーとよばれる麺や、米の粉でつくった生地をうすくのばしたライスペーパーとしてもよく食べられています。また、ベトナムはエビの養殖も盛んで、日本にも多く輸出されています。

保小中連携献立

7日(火) ほうれん草の白和え 10日(金) ホキのゆずソースかけ

今が旬のほうれん草には病気を防ぐビタミンCが豊富に含まれています。今が旬の益田市産のゆずを使ったソースを揚げたホキにかけました。

12月22日(水) 冬至の日献立

冬至は1年中最も昼間が最も短く、夜が最も長い日です。この日にゆずを浮かべたお風呂(ゆず湯)に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪をひかないといわれています。また、冬至の日に『ん』がつくものを食べると幸運になるといいうい伝えもあります。給食の冬至のみそ汁には、なんきん(かぼちゃ)・にんじん・れんこんの3つの『ん』がつくものを入れています。

12月17日(金) 益田・鹿足・益田養護学校共通献立

毎月17日は日本高血圧学会が定める「減塩の日」です。そこで、今年度は「減塩でもおいしく」をテーマにした共通献立を実施します。第2回目の12月は「酸味で食べよう」の献立です。これから毎月、減塩の工夫を凝らした献立が登場します。お楽しみに♪

○減塩のポイント「酸味で食べよう」○

酸味には、塩分を感じやすくさせる特徴があります。また、柑橘類を使うことで、香りをプラスする効果もあります。

献立

- ・ごはん
- ・さばのムニエル ゆず風味
- ・アーモンド和え
- ・白菜ときのこのスープ

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」