

1がつこんだて



益田の食育
キャラクター
まるピー



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)・・・からだのちようしき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
-----	-----	-----	-----	-----

今月の給食のテーマ
学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう

あけましておめでとうございます

今年もおいしい学校給食をつくってまいります。よろしくお願いいたします。
今月は、「全国学校給食週間」にあわせて、給食の始まり献立や揚げパン、昔懐かしい料理など、学校給食の歴史を振り返るメニューや郷土料理などを提供することにしています。ぜひ、おうちでも好きな給食メニューや給食時間の思い出などについて、お話をするきっかけにしてもらえたらと思っています！

1月24日～30日
全国学校給食週間

「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を深め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。

8 お正月 献立

ちくぜんに
ごはん

プリの
てりやき
ななくさ
みそしる

エネルギー	かていておきないたいもの
小 627 kcal	いろいろのこいやさい
中 761 kcal	

9 あげ

しらたま
ぜんざい
ごはん

しょうろんぼう
(小2こ・中3こ)
マーボー
はくさいどん
のぐ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 698 kcal	さかなりょうり
中 879 kcal	

12 せいじん ひ
成人の日

13

ぶたにくと
だいにんの
オイスターいため
サケだんごの
みそしる

たかあん
なつどうあえ
おむぎごはん

エネルギー	かていておきないたいもの
小 626 kcal	いもるい
中 776 kcal	

14

サゴシの
ユーリン
ソース
●たまご
こまつなの
スープ

チャプチェ
おむぎごはん

エネルギー	かていておきないたいもの
小 648 kcal	だいでせいひん
中 797 kcal	

15

おから
サラダ
ごはん

むしどりの
ゆずみそかけ
なめこの
すましじる

エネルギー	かていておきないたいもの
小 622 kcal	しゅじつるい
中 758 kcal	

16 全国味めぐり献立(石川県)

しゅんぎくと
ツナのあえもの
ごはん

ブリ
だいこん
めったじる

エネルギー	かていておきないたいもの
小 661 kcal	くだもの
中 819 kcal	

19 保幼小中連携献立

ゆずいり
だいこん
なます
ごはん

とりと
こうやどうふの
アーモンドがらめ
ちゃんこ
じる

エネルギー	かていておきないたいもの
小 668 kcal	にゅうせいひん
中 831 kcal	

20

なつどう
サラダ
おむぎごはん

サバの
しおやき
じゃがいもの
みそしる

エネルギー	かていておきないたいもの
小 623 kcal	いろいろのこいやさい
中 766 kcal	

21

●マカロニ
サラダ
おむぎごはん

ぶたにくの
コチュジャン
いため
ふゆやさいの
スープ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 612 kcal	くだもの
中 754 kcal	

22 だいこんの
たかなづけあえ
あゆめし

とりの
あまずあえ
さといもと
あつあげの
みそしる

エネルギー	かていておきないたいもの
小 610 kcal	きのこるい
中 745 kcal	

23 益田の食育の日 献立

きりぼし
だいこんの
トマトに
ごはん

アジの
こうみあげ
ブロッコリーの
シチュー

エネルギー	かていておきないたいもの
小 683 kcal	ござかな
中 849 kcal	

26 揚げパン おたのしみ献立

ヨーグルト
あげパン
(きなこ)

ツナマヨ
サラダ
カレー
うどん

エネルギー	かていておきないたいもの
小 619 kcal	さかなりょうり
中 816 kcal	

27 人気メニューリレー(美都調理場)

ブロッコリーの
チーズソテー
おむぎごはん

あかうおの
さいきょうやき
ふゆやさいの
ゆずしおなべ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 639 kcal	しゅじつるい
中 791 kcal	

28 受験生 応援献立

ほうれんそうの
ごまみそあえ
おむぎごはん

チキンカツ
●カツどんのぐ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 612 kcal	いもるい
中 744 kcal	

29 給食の始まり献立

そくせきづけ
おむすび
のり

サケの
しおやき
すいとん
みそしる

エネルギー	かていておきないたいもの
小 607 kcal	にゅうせいひん
中 739 kcal	

30 石見地方の郷土料理献立・昔懐かしい料理献立

はくさいの
わふう
ごはん

くじらの
たつたあげ
うずめ
めしのぐ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 630 kcal	かいそうるい
中 778 kcal	

1月24日～30日は全国学校給食週間(ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん)です。学校給食(がっこうきゅうしょく)は、いつの時代(じだい)も子どもたちの健康(けんこう)な心身(しんしん)の発達(はつたつ)に役立(やくだ)っています。

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

おにぎり 焼き魚 漬物 (明治22年ごろ)	五色ごはん しょうゆ 味噌汁 (大正12年ごろ)
ミルク トマトシチュー (昭和22年ごろ)	コッパン・ミルク クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ (昭和25～30年ごろ)
ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ (昭和40～50年ごろ)	カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵 (昭和51年ごろ)

全国味めぐり献立(16日)

今月は... **石川県**

★ブリ大根...石川県を代表する郷土料理のひとつです。今回は、食べやすいようにアレンジして提供します。
★春菊とツナのおかず...春菊は、石川県の伝統野菜である「加賀野菜」のひとつです。
★めった汁...さつまいもを使った豚汁のこと。めった汁という名前は、「やたらめったら具を入れる」、「やたらめったら具を切る」などからきているそうです。

大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。これからも、みなさんの今やこれからの食事のお手本となるような給食を提供していきます！

石見地方の郷土料理献立(22日・30日)

鮎飯とうずめ飯が給食に出ます!!

★鮎飯...高津川で獲れた鮎でつくる鮎飯です。鮎の身だけでなく、干し鮎からとった出汁といっしょに炊いてつくりまします。高津学校給食センターとして、学校給食で提供するのは、おそろく初めてなので、何度も打ち合わせや試作を重ねています！
★うずめ飯...お殿様から「贅沢をしないように」とおふれがあり、贅沢を隠すために具材をうずめたこと生まれた料理です。今日は、汁椀の具材をごはんにのせ、刻みのりをかけて食べてください。給食では出せませんが、すりおろした生わかびをのせて食べるのが本当の食べ方です。

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/>
市のホームページより所属を探索→「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。