

令和7年

1がつこんだて



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。

今日の給食のテーマ

がっこう きゅうしよく かか ひと きゅうしよく れきし
学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう

新年あけましておめでとうございます。本年もおいしい学校給食をつくりま
すので、よろしくお願いいたします。今日の給食のテーマは「学校給食に関
わる人や給食の歴史について知ろう」です。人気の揚げパンや鯨肉料理な
ど、学校給食の歴史を振り返るメニューもありますので、お楽しみに♪

●〇 今年度の高津学校給食センターのメンバーの紹介 〇●

はじょう しょうきょうしよく せきにんしや
場 長：給食の責任者です。

しぎふ さん じん しょうきょうしよく せいぎふ さん
事務職員(3人)：食材の調達をします。

えいようし さん じん こんだて かんが
栄養士(3人)：献立を考えます。

ちやうりいん やく じん しょうきょうしよく ちやうり
調理員(約25人)：給食を調理します。

はいとういん やく じん しょうきょうしよく はい
配達員(約20人)：給食を学校へ運びます。



この他にも、
たくさんの方が
給食に関わっています。



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)・・・からだのちやうしよく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



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
 学校給食の移り変わりを 見てみよう！ 明治22年 戦後(昭和20~30年代) 現在  ごはん と さかなや やさいを ちゅうしん とした りょうり  パン ミルク おかずの かんぜんきゅうしよくが はじまる  しゅしよく しゅさい ふくさい しるもの きゅうにゅう がそろった バランスのよい きゅうしよく		8お正月 献立 ちくぜんにしおこうじやき ぶりのゆず おぎごはん ●ななくさいり かきたまじる エネルギー 小643 kcal 中783 kcal かていておきないたいもの いもい きゅうにゅうぶりにくかまぼこ●たまご ゆずかじゅうごぼうだいにんこんにやくかにんだいにんれんこんいんげん ごめおおむぎあぶらさとう		9 なっとうとりのどごぼうの サラダにんにくソース ごはん おふのみそしる エネルギー 小689 kcal 中853 kcal かていておきないたいもの かいそう きゅうにゅうとりにくツナなっとうみそあぶらあげ ごぼうだいにんえのきたけねぎほうれんそうキャベツにんじん ごめあぶらさとうノンエッグマヨネーズふくめこ		10 しらたまはるさめ ぜんざいサラダ ごはん マーボーだいこん エネルギー 小690 kcal 中853 kcal かていておきないたいもの さかなりようり きゅうにゅういとかまぼこあつあけみそ ブロッコリーだいにんきんぴんキャベツしょうがにんにくたまねぎ ごめあぶらさとうかたくりこごまごまあぶらしらたまもち			
13 せいじんひ 成人の日 		14 ごもくめさばのしおやき おぎごはん さといものみそしる エネルギー 小625 kcal 中791 kcal かていておきないたいもの やさりようり きゅうにゅうさばとりにくめひききみそさつまあげだいず ごぼうにんじんだいにんねぎ ごめおおむぎあぶらさとうさといも		15 はくさいのおかかあえ おぎごはん わかめスープ エネルギー 小619 kcal 中765 kcal かていておきないたいもの ござかな きゅうにゅうしょうがにんにくかつおぶしあつあげ●うすらたまごわかめ しょうがにんにくほうれんそうだいにんかぶたけのこ ごめおおむぎあぶらさとうかたくりこごま		16 ごぼうとりのどごぼうの サラダにんにくソース ごはん おふのみそしる エネルギー 小641 kcal 中785 kcal かていておきないたいもの かいそう きゅうにゅうマスチーズツナウィンナー ごぼうだいにんこんにやくかにんだいにんこんにやくたまねぎキャベツ ごめマカロニノンエッグマヨネーズごまごめこ		17 だいがくアーモンド いもサラダ ゆかりごはん(しょうりよう) おのみちラーメン エネルギー 小646 kcal 中794 kcal かていておきないたいもの まめるい きゅうにゅういとかまぼこあつあけみそ あかしキャベツブロッコリーにんじんレモン汁のたけのこ しょうがふともしねぎ ごめアーモンドさとうオリブオイルさつまいもあぶら	
20 石見地方の郷土料理 献立 しゅんぎくのあげシューマイ ごまみそあえ(小2こ、中3こ) ごはん うずめめしのぐ きざみのり エネルギー 小611 kcal 中771 kcal かていておきないたいもの さかなりようり きゅうにゅうたまねぎしゅんぎくねぎにらにんにくしょうがいたけ ごめさといもラードかたくりのシューマイのかわごまさとうあぶら		21 かいそうチャプチェ おぎごはん サムゲタン エネルギー 小590 kcal 中728 kcal かていておきないたいもの いもい きゅうにゅうぶたにくいとかまぼこわかめこんぶつまた にんにくしょうがたまねぎだいにんにんしょうがにら ごめおおむぎマロニーあぶらさとうごまあぶら		22 益田の食育の日 献立 ブロッコリーとベーコンのソテー おぎごはん とうふハンバーグ ●ふわふわスープ エネルギー 小649 kcal 中800 kcal かていておきないたいもの くだもの きゅうにゅうたまねぎとりにくぶたにく●たまごベーコンとうふ たまねぎコーンキャベツブロッコリーキャベツにんじんだまねぎ ごめおおむぎパンこかたくりこさとうあぶら		23 ほうれんそうのしらあえ さごしのゆうあんやき ごはん なめこじる エネルギー 小588 kcal 中761 kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん きゅうにゅうゆずかじゅうだいにんさとうごまあぶら ゆずかじゅうだいにんこんにやくほうれんそうにんにく ごめさとうごまごまあぶら		24 全国学校給食週間 献立 ヨーグルト ツナマヨサラダ あげパン(きなこ) にくだんご シチュー エネルギー 小631 kcal 中858 kcal かていておきないたいもの やさりようり きゅうにゅうきなことキャベツにんじんコーンたまねぎトマト きなことキャベツにんじんこんにやくたまねぎ ごめさとうごまごまあぶら コッパパンじゃがいもあぶらさとうノンエッグマヨネーズアーモンドパンこ	
27 昔懐かしい鯨肉 献立 しおこんぶくじらのあかワインソース ごはん ようふうスープ エネルギー 小609 kcal 中751 kcal かていておきないたいもの ござかな きゅうにゅうくじらにんにくキャベツだいにんきんぴんたまねぎこまつな ごめあぶらさとうじゃがいもかたくりこ		28 保幼小中連携 献立 ゆずいりだいこんなます おぎごはん タンドリーチキン さつまいものみそしる エネルギー 小638 kcal 中777 kcal かていておきないたいもの かいそう きゅうにゅうぶたにくいとかまぼこわかめ にんにくだいにんきんぴんゆずかじゅうたまねぎえのきたけ ごめおおむぎノンエッグマヨネーズごまさとうさつまいも		29 おからサラダ チキンカツ おから おぎごはん ●カツどんのぐ エネルギー 小667 kcal 中810 kcal かていておきないたいもの いろいろのこいやさい きゅうにゅうとりにくおから にんじんキャベツこまつなほうれんそうたまねぎねぎ ごめさとうおおむぎパンこあぶら		30 人気メニューリレー(六日市調理場) きりぼしだいののナムル カラフルポークいため ごはん たらのみそしる エネルギー 小608 kcal 中751 kcal かていておきないたいもの まめるい きゅうにゅうたまねぎにんじんだいにんきんぴんキャベツほうれんそう たまねぎだいにんえのきたけねぎ ごめあぶらさとうかたくりこごまごまあぶら		31 全国味めぐり 献立(秋田県) たくあんあえ たらりんごソース ごはん きりたんぼなべ エネルギー 小658 kcal 中806 kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん きゅうにゅうたまねぎしおこんぶかつおぶしとりにく りんごはくさいごぼうきんぴんしょうがにら ごめかめこあぶらさとうごまきりたんぼ	
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よくしゅうかん)です。学校給食は(がっこうきゅうしよく)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(やくだつ)っています。									
エネルギー 小609 kcal 中751 kcal かていておきないたいもの ござかな		エネルギー 小638 kcal 中777 kcal かていておきないたいもの かいそう		エネルギー 小667 kcal 中810 kcal かていておきないたいもの いろいろのこいやさい		エネルギー 小608 kcal 中751 kcal かていておきないたいもの まめるい		エネルギー 小658 kcal 中806 kcal かていておきないたいもの にゅうせいひん	
きゅうにゅうくじらにんにくキャベツだいにんきんぴんたまねぎこまつな ごめあぶらさとうじゃがいもかたくりこ		きゅうにゅうぶたにくいとかまぼこわかめ にんにくだいにんきんぴんゆずかじゅうたまねぎえのきたけ ごめおおむぎノンエッグマヨネーズごまさとうさつまいも		きゅうにゅうとりにくおから にんじんキャベツこまつなほうれんそうたまねぎねぎ ごめさとうおおむぎパンこあぶら		きゅうにゅうたまねぎにんじんだいにんきんぴんキャベツほうれんそう たまねぎだいにんえのきたけねぎ ごめあぶらさとうかたくりこごまごまあぶら		きゅうにゅうたまねぎしおこんぶかつおぶしとりにく りんごはくさいごぼうきんぴんしょうがにら ごめかめこあぶらさとうごまきりたんぼ	

お正月の 食べもの

ことば 言葉パズル

下の絵は、お正月に関連する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

お正月のごちそうを食べた後は・・・
七草がゆを食べて一年の健康を祈ろう

春の七草

はる ななくさ

なすな せり ぎょう ぎょう ぎょう ぎょう ぎょう ぎょう ぎょう

はとけのぎ

消し方のルール

●タテは上から下へ

●ヨコは左から右へ

●ナナメは どの方向へも

例

おしるこ

る か ず の こ

こ に く た れ

ぞ ぶ ろ か ん

う か ま ぼ こ

に し め き ん

ヒント：お正月のあそび

27日 昔懐かしい鯨肉 献立

昭和30年代の日本では、鯨肉は、牛肉や豚肉より値段が安く、手に入りやすい食材だったため、貴重なたんぱく源としてよく食べられていました。

今は、昔に比べて獲れる量が減ったため、漁は禁止されていますが、調査のために獲ったくじらは、食べてもいいきまりがあります。

戦後の子どもたちにとって、くじらは栄養豊富なごちそうでした。歴史を知って、感謝して食べましょうね。

31日 全国味めぐり 献立(秋田県)

今月は秋田県 献立です。益田市の給食で初めて「きりたんぼ」を出します。きりたんぼとは、ごはんをすりつぶし、棒に握りつけて焼いたものです。鶏肉や野菜の入ったお鍋に入れて食べます。きりたんぼが お鍋のだしを吸って、とてもおいしいです。お楽しみに♪

秋田県

県の花

「ふきのとう」

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。