



令和4年

1がっこんだて

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
10 せいじん 大人のひ エネルギー 小 683 kcal 中 883 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう パーコン ぶたにく どうぶ みそ にんにく しょうが だいこん パセリ かつくりこ ぶたにく しょうが ほうれんそう かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの さかなりょうり	11 きりぼしだいこんの ちゅうかいため かぼちゃ コロッケ むぎごはん ぶたじる エネルギー 小 683 kcal 中 883 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう かいいておきないたいもの さかなりょうり	12 ~お正月献立/保小中連携献立~ ゆずいり ぶりの ころはくなます せきはん エネルギー 小 629 kcal 中 761 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが だいこん かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの いろいろいやさい	13 益田の食育の日 はくさいと シューマイ (小2こ、中3こ) ほうれんそうの おかかあえ ごはん マーボーだいこん エネルギー 小 702 kcal 中 922 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの かいそうい	14 ~保小中連携献立~ なっとう あげさばの サラダ おろしソースかけ ごはん おふのみそしる エネルギー 小 741 kcal 中 930 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいこん えのきたけ かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの しゅじつるい
17 ~益田・鹿足・益田養護学校共通献立~ ひじきの とりにくの ゆずドレッシング サラダ ごはん ふゆやさいの カレースープ エネルギー 小 689 kcal 中 866 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう にんにく しょうが だいこん パセリ かつくりこ ぶたにく しょうが ほうれんそう かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの いもい	18 さごしの あおりの パンこやき りっちゃんの げんきサラダ むぎごはん おまめの ポタージュ エネルギー 小 688 kcal 中 865 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう スキムミルク さごし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの いろいろいやさい	19 かいそう サラダ ツナマヨ オムレツ むぎごはん ハヤシライス エネルギー 小 698 kcal 中 878 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ちりめん かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの だいずせいひん	20 ふゆやさいの のりマヨサラダ チンジャオ ロース ごはん みぞれじる エネルギー 小 646 kcal 中 820 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう しょうが だいこん かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの さかなりょうり	21 ようふう おから ごはん カレイの あまずかけ だんごじる エネルギー 小 704 kcal 中 886 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう カレイ ごま かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの くだもの

全国学校給食週間(1月24日から1月30日)

24 ~石見地方の郷土料理献立~ しゅんぎくいり いわしの うめにごはん エネルギー 小 619 kcal 中 783 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう のり いわし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの くだもの	25 ~成長に必要なものをいっぱいろう献立~ ツナとひじきの サラダ むぎごはん ふゆやさいの すましじる エネルギー 小 663 kcal 中 843 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ だいこん かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの きこのこい	26 ~昔の郷土料理の献立~ くらにの たつたあげ むぎごはん あつあげの みそしる エネルギー 小 629 kcal 中 799 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう みそ くらにの たつたあげ かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの いもい	27 ~翔陽じゃがいもを使った献立~ じゃがいもの ポテトサラダ ごはん ABCスープ エネルギー 小 734 kcal 中 897 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも かいいておきないたいもの だいずせいひん	28 ~世界の味めぐり献立(ドイツ)~ キャベツの さっぱり サラダ ごはん ツヴィーベルズツペ エネルギー 小 642 kcal 中 838 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ ごま かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし かいいておきないたいもの かいそうい
--	--	---	--	--

31 とりにくと そくせきづけ とうやどふの チリソース
 ごはん ビーフ スープ
 エネルギー 小 687 kcal 中 869 kcal
 赤 緑 黄
 ぎゅうにゅう パーコン しょうが だいこん かつおぶし かつおぶし かつおぶし かつおぶし
 かいいておきないたいもの いもい

学校給食に係わる人や給食の歴史について知ろう

学校給食は今から133年前、山形県にあった学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが始まりとされています。戦争により中断された時期もありましたが、様々な歴史をたどり、現在まで続いています。学校給食の意義や役割について考えてみてほしいと思います。

昔の給食を見てみよう!

明治22年(1889年) 昭22年(1947年) 昭25年(1950年)

＜おにぎり、塩鮭、漬物＞＜ミルク(脱脂粉乳)、トマトスープ＞＜パン、ミルク、カレーシチュー＞

日本の学校給食の歴史は、戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために支援助産給食がスタートしました。肉類の料理もよく再開されました。

全国学校給食週間中には、いろいろな工夫をした給食を作ります!給食時間の放送でも紹介するので、ぜひ聞いてくださいね!

新春おせちクイズ

おせち料理にこめられている願いを想像して、願いが書かれた短冊と料理が書かれた風船を線で結んでみましょう!

田作り(ごまめ) だてまき 黒豆 ぎんとん えび 重いも れんこん くわい

1月17日は益田・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」をテーマにした連携献立を実施します。第3回目の1月は「香辛料」を使った減塩の献立です。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「香辛料を上手に使おう」

「にんにく」、「しょうが」、「カレー粉」、「ハーブ」、「マスタード」、「とうがらし」などの香辛料で味にアクセントをつけると、風味を引き立ててくれるので薄味の物足りなさを補ってくれます。

ごはんと牛乳、鶏肉の香草揚げ、ひじきのゆずドレッシングサラダ、冬野菜のカレースープ

頭がよくなる 豊作 先に健康に暮らす 先を見通せる 長生きする 子だくさん 出世する 財産が増える

給食では12日(水)にお正月献立が登場します!新年をお祝いし、良い年になるようにと願いを込めて作ります!

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→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。