



令和8年

# 2がつこんだて

●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。

益田市教育委員会

食品の3つのはたらき  
赤(あか)・・・ちややくやほねになるしょくひん  
緑(みどり)・・・からだのようちよるえのえろしよくひん  
黄(き)・・・ねつちからになるしょくひん



**今月の給食テーマ**  
健康と食事について考えよう!

心もからだも元気に楽しく過ごすためには、日頃からの栄養バランスの整った食事をとることが欠かせません。給食をお手本に好き嫌いをせず、いろいろな食品を組み合わせて食べてみましょう。

汁二菜  
主食+主菜+副菜+汁物の組み合わせを意識すると、自然と栄養バランスが整います。

**節分とは...**  
季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日を指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。

**節分の日の食事...**  
いわし...いわしを焼くおいで鬼を追い払います。  
いわしの頭を、ヒラギの枝に刺して玄関に飾り、厄除けに使います。  
だいき...炒った豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。  
こんにやく...体の中に入った砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやくを食べます。

※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。

2 吉田小6年生が 外国語の授業で考えたスープ 牛乳	3 節分献立 牛乳	4 吉田小6年生が 外国語の授業で考えたスープ 牛乳	5 吉田小6年生が 外国語の授業で考えたスープ 牛乳	6 教えて!人気メニュー (川登保育園) 牛乳
ポテトサラダ ハンニースタートチキン ごはん Yoshida consommé soup (よしだコンソメスープ)	ひじきのいりに いわしのかばやき おぎごはん けんちんじる ぶくまめ	こんにやくナムル スタミナやき おぎごはん ●ピリからたまごスープ	しおこんぶサラダ しらみざかなのマヨコン チーズやき ごはん Gudakusan soup (ぐだくさんスープ)	じゃがいものめめおかあえ ししやもフライ(小中2こ) ごはん すきやき

エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの	
小	632 kcal	中	649 kcal	小	614 kcal	中	614 kcal	小	583 kcal	中	583 kcal	小	670 kcal	中	801 kcal
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	

9 シェフXますだの 学校給食プロジェクト献立 牛乳	10 吉田小6年生が 外国語の授業で考えたスープ 牛乳	11 けんこきねん ひ 建国記念の日 牛乳	12 人気メニューリレー (津和野給食センター) 牛乳	13 教えて!人気メニュー (川登保育園) 牛乳
アーモンドサラダ ハンバーグトマトソース ごはん クラムチャウダー	なつこのみそマヨあえ アジフライ おぎごはん Japanese style gomoku udon (にほんふうごまこうどん)	けんこきねん ひ 建国記念の日	きりぼしだいごんのちゅうかいだめ とりにくのチリソースかけ ごはん わかめスープ	こまつなチーズのおかあえ さけりりそぼろどんぐり ごはん だんごじる

エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの	
小	637 kcal	中	779 kcal	小	672 kcal	中	824 kcal	小	607 kcal	中	739 kcal	小	608 kcal	中	751 kcal
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	

16 全国味めぐり献立(鳥根県東部) 吉田小6年生が外国語の授業で考えたスープ 牛乳	17 徳島小中連携献立 牛乳	18 益田の食育の日献立 牛乳	19 吉田小6年生が 外国語の授業で考えたスープ 牛乳	20 小野中学校閉校献立 牛乳
あごのやき きんぴら ごはん Shimane Hokkori Clam Soup (しまねほっこりしじみ汁)	たくあんあえ さばのみそ おぎごはん いもじる	パンサンス はるまき おぎごはん マーボーどうぶつ	ほうれんそうのごまあえ せけのしおやき ごはん (Eiyo soup (えいようスープ))	フルーツあんじん ぎょうざ(小中2こ) チャーハン なつのおもいで そめいんスープ

エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの	
小	586 kcal	中	737 kcal	小	606 kcal	中	763 kcal	小	617 kcal	中	773 kcal	小	582 kcal	中	709 kcal
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	

23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 牛乳	24 吉田の食育の日献立 牛乳	25 益田の食育の日献立 牛乳	26 吉田小6年生が 外国語の授業で考えたスープ 牛乳	27 中西小6年生が 外国語の授業で考えたスープ 牛乳
ごぼうとツナのごまあえ さんぞくやき おぎごはん どうぶとわかめのみそ	ごぼうとツナのごまあえ さんぞくやき おぎごはん いもじる	ふくじんづけサラダ うすやきたまご おぎごはん おとうふキーマカレー	おからあえ ぶたにくのしょうがいため ごはん なめこじる	パンパンジー ユーリンユイ ごはん Sweet & spicy warm Nakanishiki soup (あまからあじがなかにしちくスープ)

エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの		エネルギー		かていておきないたいもの	
小	652 kcal	中	797 kcal	小	620 kcal	中	765 kcal	小	606 kcal	中	746 kcal	小	644 kcal	中	792 kcal
赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	

**【9日】シェフXますだ学校給食**  
イタリア料理店スタジオオーネの藤原シェフにレシピを提供していただき、給食で提供する初企画。あさりとしじみの風味を生かし、市販のルウを使わないクラムチャウダーです。

**【16日】全国味めぐり献立(鳥根県東部)**  
2025年後期から小泉八雲とセツ夫婦の物語「はげけ」がNHK連続ドラマとして放送されています。ドラマの舞台である鳥根県松江市に愛されるグルメを提供します。

**【18日】益田の食育の日献立**  
益田産の食材を普段よりたくさん取り入れています。今月は益田市の豆腐店で作った木綿豆腐を使ったマーボー豆腐です。

**【20日】小野中学校閉校献立**  
益田市立小野中学校が今年度3月をもって閉校します。全校生徒が小野中学校で過ごした日々を振り返り、昨年夏に地域の方々と実施した流しそめいんの思い出をレシピにしました。

**※外国語とのコラボ献立※**  
小学6年生が外国語の授業で考えたスープが登場します、合わせてメッセージも紹介します。

【2日】...吉田コンソメスープ コンソメに合う食材をがんばって考えました。旬の食材も入っています。おいしく食べて下さい。  
【5日】...貝だんごスープ 野菜たっぷりです。温かくてこの冬ぴったりです。LOVE注入...  
【10日】...日本風五目うどん 和風で誰でも食べやすい食材を選びました。経営削減(給食費を抑えるため)にも考え、豚肉を使っています。  
This soup is delicious! できるだけ残さずおいしく食べてね  
【16日】...鳥根ほっこりしじみ汁 普段給食で出ているしじみ汁はしじみ以外の具がありません。あえて具材をたくさん入れてみました。This soup is very yummy! できれば、残さず食べてください。  
【19日】...栄養スープ 食材の色が別々になるように、いろいろな色のグループの食材を使って、栄養がたくさんできるように工夫しました。  
This soup is very yummy! 楽しんで食べてください!  
【27日】...あまからあったか中西っ子スープ 私たちの汁のポイントは、隠し味にはちみつを入れたことです。皆さんに味わって食べてほしいです。お味はどうでしょうか?