



平成31年

# 1がつこんだて

益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちややくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちよよしととのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつちや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><b>新年 謹賀</b> きんがしんねん</p> <p>だいこん サラダ さといもの そぼろに ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー 674 kcal 小 674 kcal 中 857 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>8</p> <p>だいこん サラダ さといもの そぼろに ごはん はくさいのみそしる</p> <p>エネルギー 674 kcal 小 674 kcal 中 857 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>9 ~お正月献立・益田の食育の日~</p> <p>かぶの こうはくなますぶりのてりやき むぎごはん ●ななくさいりかきたまじる</p> <p>エネルギー 673 kcal 小 673 kcal 中 840 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いもるい</p>	<p>10</p> <p>りっちゃんのかぶのばんきサラダ メンチカツ ごはん クラムチャウダー</p> <p>エネルギー 702 kcal 小 702 kcal 中 883 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの しゅじつるい</p>	<p>11</p> <p>こまつなの さごしのオニオンソースやき ごまあえ なめし だいこんとあぶらあげのみそしる</p> <p>エネルギー 625 kcal 小 625 kcal 中 784 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの かいそうるい</p>
<p>14 成人の日 せいじん ひ</p> <p>りんご ゆばサラダ ごはん カレーうどん</p> <p>エネルギー 710 kcal 小 710 kcal 中 896 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの かいそうるい</p>	<p>15</p> <p>はなばたけ サラダ ごはん しろみぎかなの こうそうフライ (小1こ、中2こ) ごもくやさい スープ</p> <p>エネルギー 671 kcal 小 671 kcal 中 849 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>16</p> <p>ヨーグルト あえ むぎごはん ●ビビンバのぐ とうふとわかめのスープ</p> <p>エネルギー 671 kcal 小 671 kcal 中 851 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いろいろこいやさい</p>	<p>17</p> <p>ハムとアーモンドのホットサラダ ごはん アジのパンこやき ミネストローネ</p> <p>エネルギー 626 kcal 小 626 kcal 中 791 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>18</p> <p>いそかあえ ごはん とりにくの みぞれかけ とうにゅうりりみそしる</p> <p>エネルギー 690 kcal 小 690 kcal 中 868 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの さかなりょうり</p>
<p>21</p> <p>りんご ゆばサラダ ごはん カレーうどん</p> <p>エネルギー 710 kcal 小 710 kcal 中 896 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの かいそうるい</p>	<p>22</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ (小2こ、中3こ) ごはん シュウマイ マーボーどうふ</p> <p>エネルギー 775 kcal 小 775 kcal 中 986 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>23</p> <p>やさいの ソテー むぎごはん ●きのことたまごのスープ しるはたからあげごまだれかけ</p> <p>エネルギー 601 kcal 小 601 kcal 中 761 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの だいずせいひん</p>	<p>24 ~給食の始まり献立~</p> <p>そくせきづけ さけの しおこうやき わかめ いももちる ごはん</p> <p>エネルギー 656 kcal 小 656 kcal 中 819 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの しゅじつるい</p>	<p>25 ~保小中連携献立~</p> <p>ゆかりあえ ごはん だいこんとぶたにくのみそしる たいつみれのすましる</p> <p>エネルギー 629 kcal 小 629 kcal 中 792 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの いもるい</p>
<p>28 ~昔懐かしい鮭料理の献立~</p> <p>なつとう サラダ ごはん くじらにくの たつたあげ ぐたくさんみそしる</p> <p>エネルギー 658 kcal 小 658 kcal 中 835 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの かいそうるい</p>	<p>29 ~石見地方の郷土料理~</p> <p>あげいりおひたし ごはん さんまの しおやき うずめめのぐ</p> <p>エネルギー 691 kcal 小 691 kcal 中 866 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの くだもの</p>	<p>30</p> <p>かいそう サラダ むぎごはん ●キムたまスープ にくだんごの あまずあん</p> <p>エネルギー 661 kcal 小 661 kcal 中 825 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの さかなりょうり</p>	<p>31</p> <p>アーモンド あえ ごはん さばのばいにく ソースかけ こんさいのみそしる</p> <p>エネルギー 714 kcal 小 714 kcal 中 892 kcal</p> <p>かていでおきないたいもの きのころい</p>	<p>感謝して食べよう</p> <p>いただきます</p> <p>ごちそうさまです</p>

今月の給食のテーマ  
**学校給食にかかわる人や給食の歴史について知ろう**

**全国学校給食週間** 1月24日~30日

「全国学校給食週間」は、戦争により中断されていた学校給食が再開されたことを記念して定められました。これを機に、身近な給食の意義や役割について考えてみましょう。

このか しょうがつこんだて ななくさいりかきたまじる  
**9日...お正月献立「●七草入りかき玉汁」**

このか ますだ しよくひん ひ こうはく  
**9日...益田の食育の日「かぶの紅白なます」**

1月7日の「人日の節句」には、「七草がゆ」を食べ無病息災を願います。また、正月料理で疲れた胃腸を労わる意味もあります。給食では、せり、すすな(かぶ)、すすしろ(大根)を使った「かき玉汁」が登場します。

「なます」とは、肉、魚介類、野菜などを細かく刻み、混ぜ合わせて酢などで味付けしたものをいいます。なますは、奈良時代の書物である「日本書紀」や「万葉集」にも登場するとても古い料理です。今回は、益田でとれた「かぶ」を使った「紅白なます」です。

**春の七草**

せり、なすな、こぎょう、ほこべら、すすな、すずしろ、ほとけのざ

29日...石見地方の郷土料理「うずめ飯」

「うずめ飯」は、津和野町や匹見町などの石見地方の山間部で、祭りや法事、正月のごちそうとして食べられてきた郷土料理です。お茶碗に野菜や豆腐などの具材とわさび、汁を入れ、その上に炊きたてのご飯を盛ったお茶漬け風の料理です。うずめ飯の具の上に、ごはんときざみのりをのせて食べてください。

**《さまざまな「なます」》**

「紅白なます」：大根とにんじんのなます  
色合いが美しい水引のようであることから、おせち料理の定番となった

「柿なます」：柿や干し柿を加えたなます

「氷頭なます」：薄切りにしたサケの頭の軟骨を加えたなます  
北海道や青森県などの郷土料理

「煮なます」・「炒めなます」  
加熱して作るなます

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「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。

**昔の学校給食について知ろう!**

**明治 22(1889)年~**  
山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

**昭和 22(1947)年~**  
戦後、LARA(アジア経済公認団)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

**昭和 25(1950)年~**  
アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

**昭和 38(1963)年~**  
ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

**昭和 51(1976)年~**  
米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。