平成31年

2がつこんだて

益田市教育委員会

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。

食品の3つのはたらき

赤（あか）・・・ちやにくやほねになるしょくひん
緑（みどり）・・・からだのちょうしをととのえるしょくひん
黄（き）・・・ねつやちからになるしょくひん

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

2月3日は節分

節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼（邪気）をはらう行事などが行われています。

節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったと言われています。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。給食では4日（月）を節分献立としています。節分にまつわる食べ物を取り入れています。お楽しみに♪

節分にまつわる食べ物

大豆

炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて1年の健康や無事を祈ります。

イワシ

ヒイラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。

恵方巻き

巻きずしを切らずにその年の恵方（２０１９年は東北東）をむいて無言でかじって食べます。切らないのは「縁を切らないため」とされます。

1（金）

牛乳
おまめとポテトのチーズに
とりにくのマーマレードやき
ごはん
オニオンスープ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	665 kcal	さかなりょうり
中	836 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー チーズ だいず きんときまめ	コーン　えだまめ しめじ にんじん たまねぎ こまつな エリンギ	こめ マーマレード じゃがいも あぶら

4（月）

～節分献立～
牛乳
ほうれんそうのしらあえ
いわしのかばやき
□ せつぶんまめ
ごはん
エリンギとはるさめのすましじる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	682 kcal	かいそうるい
中	827 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう いわし とうふ せつぶんまめ	にんじん　エリンギ こんにゃく ほうれんそう ほししいたけ ねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごま

5（火）

牛乳
フルーツあえ
タコライスのぐ
ごはん
はくさいのコンソメスープ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	686 kcal	だいずせいひん
中	871 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ チキンウインナー	にんにく　ナタデココ キャベツ　みかんかん たまねぎ　ももかん にんじん　パインかん えだまめ　トマト　バナナ はくさい　エリンギ　こまつな	こめ あぶら さとう

6（水）

牛乳
キャベツときのこのあえもの
さけのしおやき
むぎごはん
●こうやどうふのたまごとじ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	655 kcal	しゅじつるい
中	827 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう サケ とりにく こうやどうふ ●たまご	キャベツ　ねぎ こまつな にんじん えのきたけ たまねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ

7（木）

牛乳
おかかあえ
とりとだいずのいりに
ごはん
だんごじる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	679 kcal	いもるい
中	863 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが　コーン たまねぎ　かぶ かぶのは　ふともやし こまつな　ねぎ キャベツ にんじん	こめ かたくりこ さとう しらたまもち

8（金）

牛乳
だいこんのゆずすあえ
カレイのすがたあげ
わかめごはん
とりじる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	678 kcal	くだもの
中	852 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう わかめ　あぶらあげ カレイ　みそ こんぶ とりにく とうふ	だいこん　はくさい にんじん　こんにゃく ふともやし　ねぎ ほうれんそう ゆずかじゅう ごぼう	こめ かたくりこ あぶら さとう

11（月）

建国記念の日

12（火）

牛乳
キャベツとツナのマヨサラダ
にくいりしのだ
ごはん
なめこじる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	659 kcal	くだもの
中	820 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく　みそ あぶらあげ ツナ とうふ わかめ	にんじん　こまつな たまねぎ　コーン たけのこ　なめこ えだまめ　ねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ

13（水）

牛乳
●もやしナムル
さんまのみぞれに
むぎごはん
キムチなべ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	663 kcal	しゅじつるい
中	839 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さんま　ぶたにく ●たまご　かんてん ささみ あつあげ みそ	ふともやし　にら だいこん　えのきたけ しょうが　こんにゃく はくさい　こまつな にんじん はくさいキムチ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら

14（木）

牛乳
ぽんかん
だいずサラダ
ごはん
ハヤシライス

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	671 kcal	かいそうるい
中	844 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう だいず かつおぶし みそ ぎゅうにく	キャベツ　エリンギ トマト　えだまめ ぽんかん ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ あぶら

15（金）

牛乳
しおこんぶあえ
あげししゃも（2ひ）
ごはん
とりつくねみそしる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	618 kcal	いもるい
中	801 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ とりにく とうふ みそ	キャベツ　えのきたけ こまつな　ねぎ にんじん コーン たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ あぶら

18（月）

牛乳
ひじきのカラフルサラダ
メンチカツ
ごはん
カレースープ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	668 kcal	さかなりょうり
中	863 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ ひじき	たまねぎ　えだまめ キャベツ にんじん こまつな コーン	こめ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも

19（火）

～益田の食育の日～
牛乳
ほうれんそうのおひたし
さごしのキャロットソースやき
ごはん
じゃがいもときのこのみそしる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	600 kcal	かいそうるい
中	748 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さごし みそ	にんじん　ねぎ キャベツ ほうれんそう ふともやし えのきたけ たまねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも

20（水）

牛乳
かいそうサラダ
ぶたにくとあつあげのオイスターいため
むぎごはん
●たまごスープ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	603 kcal	いもるい
中	766 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく　かんてん あつあげ　●たまご ちりめん わかめ こんぶ	にんにく　コーン たまねぎ　にんじん こまつな　たけのこ ふともやし　ねぎ キャベツ カラーピーマン	こめ むぎ あぶら

21（木）

牛乳
ポテトサラダ
アジのムニエル
ごはん
ベーコンスープ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	643 kcal	だいずせいひん
中	811 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう あじ チキンハム ベーコン	ブロッコリー　かぶ にんじん　かぶのは たまねぎ えだまめ コーン エリンギ	こめ こむぎこ バター あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ

22（金）

～保小中連携献立～
牛乳
ヨーグルト
なっとうあえ
ごはん
ますだやさいたっぷりすきやき

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	670 kcal	くだもの
中	831 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう なっとう のり ヨーグルト ぎゅうにく とうふ	こまつな　しゅんぎく キャベツ　ねぎ にんじん　はくさい ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ ごま さとう あぶら マロニー

25（月）

牛乳
あげいりおひたし
さばのみそに
ごはん
みぞれじる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	658 kcal	いもるい
中	852 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう さば　とうふ みそ あぶらあげ ちりめん とりにく	こまつな　ねぎ キャベツ にんじん だいこん はくさい しめじ	こめ さとう ごま かたくりこ

26（火）

牛乳
だいこんサラダ
ポークチャップ
ごはん
マカロニスープ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	633 kcal	しゅじつるい
中	799 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし チキンウインナー	たまねぎ　コーン にんじん　ふともやし えだまめ　キャベツ だいこん だいこんのは ほうれんそう	こめ あぶら さとう マカロニ

27（水）

牛乳
ツナサラダ
シイラのゆずソースかけ
むぎごはん
●かきたまじる

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	635 kcal	だいずせいひん
中	800 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう シイラ ツナ わかめ かまぼこ ●たまご	こまつな　ねぎ キャベツ ゆずかじゅう にんじん たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう

28（木）

牛乳
チャプチェ
シューマイ（小2こ、中3こ）
ごはん
とうふとわかめのスープ

エネルギー		かていでおきないたいもの
小	663 kcal	くだもの
中	871 kcal	

赤	緑	黄
ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ　にんにく しょうが　たけのこ エリンギ　ふともやし にんじん　えのきたけ はくさいキムチ カラーピーマン	こめ こむぎこ マロニー あぶら さとう ごまあぶら

○益田の食育の日○

１９日（火）

ほうれん草のおひたし

益田で採れたほうれん草がたっぷり入っています。

○保小中連携献立○

２２日（金）

益田野菜たっぷりすき焼き

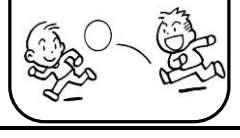
地元益田で大切に育てられた新鮮な野菜を使っています。

今月の給食のテーマ　「丈夫な体を作ろう」

１年で最も寒い時期になりました。風邪やインフルエンザにも注意が必要です。生活リズム、食生活を整え、寒さに負けない丈夫な体を作って、元気に過ごしましょう。

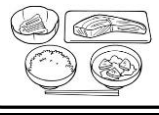
丈夫な体を作るための３つのポイント

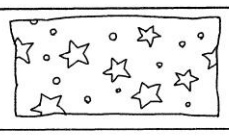
○適度な運動



○十分な睡眠

○栄養バランスのとれた食事





睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

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。

豆を食べよう

今月は、「節分」にちなみ、大豆などの豆類を給食に多く取り入れています。

豆には大豆やあずき、いんげんまめなど、色々な種類があります。豆は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は糖や脂質の吸収を遅らせたり、便秘を予防したりする働きがあります。水煮なども活用しながら積極的に豆を食べましょう。