

# 1がつこんだて



## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしを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



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>11 年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには朝ご飯が大切です。寒いので朝起きるのがつらい季節ですが、朝ご飯をしっかり食べて登校するようにしましょう。</p> <p>あけましておめでとうございます</p> <p>朝ごはんを食べて...</p> <p>頭がすっきりして、体が温まり、元気が出て、おなが勉強に集中できるに活動できるがすっきりする</p>	<p>12 朝ごはんを食べて...</p>	<p>8 ~保小中 連携献立・お正月献立~</p> <p>だいこん ぶりのてりやき ゆずなます</p> <p>むぎごはん ●ななくさいりかきたまじる</p> <p>エネルギー 622 kcal (小) / 785 kcal (中)</p>	<p>9</p> <p>かいそう サラダ ハンバーグ ごはん こんさいカレー</p> <p>エネルギー 717 kcal (小) / 899 kcal (中)</p>	<p>10</p> <p>ようふう おから さばの ばいにくソース かけ ごはん キャベツの コンソメスープ</p> <p>エネルギー 700 kcal (小) / 882 kcal (中)</p>	<p>13 せいじん ひ 成人の日</p> <p>むぎごはん ●みそたまじる</p> <p>エネルギー 623 kcal (小) / 789 kcal (中)</p>	<p>14</p> <p>キャベツの チョレギ サラダ ししやもの カラフル ドレッシング むぎごはん ●たくさんしょうがスープ</p> <p>エネルギー 618 kcal (小) / 778 kcal (中)</p>	<p>15</p> <p>りんご ギョウザのり むぎごはん ●みそたまじる</p> <p>エネルギー 639 kcal (小) / 803 kcal (中)</p>	<p>16</p> <p>ひじきと ちくわの いりに さごしの さいぎょうやき ごはん とりつくね じる</p> <p>エネルギー 639 kcal (小) / 803 kcal (中)</p>	<p>17</p> <p>わかめ サラダ ミンチカツ ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー 689 kcal (小) / 864 kcal (中)</p>	<p>20 益田の食育の日</p> <p>キャベツと しろハタ からあげ ごまのり だいにんと かぶの みそしる ごはん</p> <p>エネルギー 600 kcal (小) / 761 kcal (中)</p>	<p>21</p> <p>ヨーグルト スタミナ やきにく むぎごはん チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 649 kcal (小) / 826 kcal (中)</p>	<p>22</p> <p>きりぼし だいこんの ごまマヨあえ ●トマト オムレツ むぎごはん とうにゅういり みそしる</p> <p>エネルギー 621 kcal (小) / 784 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>ゆずサラダアップルソース いため ごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー 631 kcal (小) / 800 kcal (中)</p>	<p>24 ~中世の食事献立~</p> <p>ごぼうと とりにくの にもん さけの いりざけづけ ごはん ちゅうせいの ぞうに</p> <p>エネルギー 701 kcal (小) / 883 kcal (中)</p>	<p>27 ~西益田小学校の児童が考えた献立~</p> <p>りっちゃん の げんきサラダ からあげ ごはん クラム チャウダー</p> <p>エネルギー 730 kcal (小) / 896 kcal (中)</p>	<p>28 ~石見地方の郷土料理~</p> <p>こんにやく さんまの しおやき むぎごはん うずめめしの のり</p> <p>エネルギー 702 kcal (小) / 878 kcal (中)</p>	<p>29 ~都茂小学校の児童が考えた献立~</p> <p>ほうれんそうの さんまの しょうゆあえ ハンバーグの はくさい ソースかけ むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー 681 kcal (小) / 855 kcal (中)</p>	<p>30 ~昔懐かし 鯨 料理の献立~</p> <p>なつとうあえ くらにの たつたあげ わかめ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 654 kcal (小) / 828 kcal (中)</p>	<p>31</p> <p>だいこんの ちゅうかサラダ パオシェウ (小2こ、中3こ) さらうどん (めん) さらうどんの あんかけ</p> <p>エネルギー 696 kcal (小) / 879 kcal (中)</p>
<p>13 せいじん ひ 成人の日</p> <p>むぎごはん ●みそたまじる</p> <p>エネルギー 623 kcal (小) / 789 kcal (中)</p>	<p>14</p> <p>キャベツの チョレギ サラダ ししやもの カラフル ドレッシング むぎごはん ●たくさんしょうがスープ</p> <p>エネルギー 618 kcal (小) / 778 kcal (中)</p>	<p>15</p> <p>りんご ギョウザのり むぎごはん ●みそたまじる</p> <p>エネルギー 639 kcal (小) / 803 kcal (中)</p>	<p>16</p> <p>ひじきと ちくわの いりに さごしの さいぎょうやき ごはん とりつくね じる</p> <p>エネルギー 639 kcal (小) / 803 kcal (中)</p>	<p>17</p> <p>わかめ サラダ ミンチカツ ごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー 689 kcal (小) / 864 kcal (中)</p>	<p>20 益田の食育の日</p> <p>キャベツと しろハタ からあげ ごまのり だいにんと かぶの みそしる ごはん</p> <p>エネルギー 600 kcal (小) / 761 kcal (中)</p>	<p>21</p> <p>ヨーグルト スタミナ やきにく むぎごはん チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 649 kcal (小) / 826 kcal (中)</p>	<p>22</p> <p>きりぼし だいこんの ごまマヨあえ ●トマト オムレツ むぎごはん とうにゅういり みそしる</p> <p>エネルギー 621 kcal (小) / 784 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>ゆずサラダアップルソース いため ごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー 631 kcal (小) / 800 kcal (中)</p>	<p>24 ~中世の食事献立~</p> <p>ごぼうと とりにくの にもん さけの いりざけづけ ごはん ちゅうせいの ぞうに</p> <p>エネルギー 701 kcal (小) / 883 kcal (中)</p>	<p>27 ~西益田小学校の児童が考えた献立~</p> <p>りっちゃん の げんきサラダ からあげ ごはん クラム チャウダー</p> <p>エネルギー 730 kcal (小) / 896 kcal (中)</p>	<p>28 ~石見地方の郷土料理~</p> <p>こんにやく さんまの しおやき むぎごはん うずめめしの のり</p> <p>エネルギー 702 kcal (小) / 878 kcal (中)</p>	<p>29 ~都茂小学校の児童が考えた献立~</p> <p>ほうれんそうの さんまの しょうゆあえ ハンバーグの はくさい ソースかけ むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー 681 kcal (小) / 855 kcal (中)</p>	<p>30 ~昔懐かし 鯨 料理の献立~</p> <p>なつとうあえ くらにの たつたあげ わかめ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 654 kcal (小) / 828 kcal (中)</p>	<p>31</p> <p>だいこんの ちゅうかサラダ パオシェウ (小2こ、中3こ) さらうどん (めん) さらうどんの あんかけ</p> <p>エネルギー 696 kcal (小) / 879 kcal (中)</p>					
<p>20 益田の食育の日</p> <p>キャベツと しろハタ からあげ ごまのり だいにんと かぶの みそしる ごはん</p> <p>エネルギー 600 kcal (小) / 761 kcal (中)</p>	<p>21</p> <p>ヨーグルト スタミナ やきにく むぎごはん チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 649 kcal (小) / 826 kcal (中)</p>	<p>22</p> <p>きりぼし だいこんの ごまマヨあえ ●トマト オムレツ むぎごはん とうにゅういり みそしる</p> <p>エネルギー 621 kcal (小) / 784 kcal (中)</p>	<p>23</p> <p>ゆずサラダアップルソース いため ごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー 631 kcal (小) / 800 kcal (中)</p>	<p>24 ~中世の食事献立~</p> <p>ごぼうと とりにくの にもん さけの いりざけづけ ごはん ちゅうせいの ぞうに</p> <p>エネルギー 701 kcal (小) / 883 kcal (中)</p>	<p>27 ~西益田小学校の児童が考えた献立~</p> <p>りっちゃん の げんきサラダ からあげ ごはん クラム チャウダー</p> <p>エネルギー 730 kcal (小) / 896 kcal (中)</p>	<p>28 ~石見地方の郷土料理~</p> <p>こんにやく さんまの しおやき むぎごはん うずめめしの のり</p> <p>エネルギー 702 kcal (小) / 878 kcal (中)</p>	<p>29 ~都茂小学校の児童が考えた献立~</p> <p>ほうれんそうの さんまの しょうゆあえ ハンバーグの はくさい ソースかけ むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー 681 kcal (小) / 855 kcal (中)</p>	<p>30 ~昔懐かし 鯨 料理の献立~</p> <p>なつとうあえ くらにの たつたあげ わかめ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 654 kcal (小) / 828 kcal (中)</p>	<p>31</p> <p>だいこんの ちゅうかサラダ パオシェウ (小2こ、中3こ) さらうどん (めん) さらうどんの あんかけ</p> <p>エネルギー 696 kcal (小) / 879 kcal (中)</p>										
<p>27 ~西益田小学校の児童が考えた献立~</p> <p>りっちゃん の げんきサラダ からあげ ごはん クラム チャウダー</p> <p>エネルギー 730 kcal (小) / 896 kcal (中)</p>	<p>28 ~石見地方の郷土料理~</p> <p>こんにやく さんまの しおやき むぎごはん うずめめしの のり</p> <p>エネルギー 702 kcal (小) / 878 kcal (中)</p>	<p>29 ~都茂小学校の児童が考えた献立~</p> <p>ほうれんそうの さんまの しょうゆあえ ハンバーグの はくさい ソースかけ むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー 681 kcal (小) / 855 kcal (中)</p>	<p>30 ~昔懐かし 鯨 料理の献立~</p> <p>なつとうあえ くらにの たつたあげ わかめ ごはん さわにわん</p> <p>エネルギー 654 kcal (小) / 828 kcal (中)</p>	<p>31</p> <p>だいこんの ちゅうかサラダ パオシェウ (小2こ、中3こ) さらうどん (めん) さらうどんの あんかけ</p> <p>エネルギー 696 kcal (小) / 879 kcal (中)</p>															

## 全 国 学 校 給 食 週 間

24日(金) ~中世の食事献立~	27日(月) ~西益田小学校の児童が考えた献立~	28日(火) ~石見地方の郷土料理~	29日(水) ~都茂小学校の児童が考えた献立~	30日(木) ~昔懐かしい鯨料理の献立~
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○鮭の煎り酒漬け</li> <li>○ごぼうと鶏肉の煮物</li> <li>○中世の雑煮</li> </ul> <p>今から約400年~500年前の中世の食事を再現しました。当時の益田のお殿様は、北海道や他の国々と貿易をして、鮭や昆布なども食べていたそうです。今回は、当時から食べられている食材を使って給食を作ってみました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○からあげ</li> <li>○りっちゃんの元気サラダ</li> <li>○クラムチャウダー</li> </ul> <p>人気メニューの「りっちゃんの元気サラダ」に、食べるとほかほか温まる「クラムチャウダー」を組み合わせました。献立全体の色合いもカラフルになるように、入れる食材にも気をつけたそうです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○さんまの塩焼き</li> <li>○こんにやくサラダ</li> <li>○うずめめしの具</li> </ul> <p>「うずめめし」は、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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん</li> <li>○ハンバーグの白菜ソースかけ</li> <li>○ほうれんそうのごま和え</li> <li>○豚汁</li> </ul> <p>白菜を煮込むとトロトロになることを利用してハンバーグのソースに利用しました。今が旬のほうれん草、ごぼうを使った、ごま和えや豚汁を取り入れていました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○わかめごはん</li> <li>○鯨肉の竜田揚げ</li> <li>○納豆和え</li> <li>○沢煮椀</li> </ul> <p>鯨肉は今から60年前は安くておいしかった給食のメニューによく登場していました。今回は、鯨肉を竜田揚げにしました。昔懐かしの給食をお楽しみください♪</p>

### 今月の給食のテーマ

学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は戦争によって中止にされながらも、様々な歴史をたどり、現在まで続いています。みなさんも給食の意義や役割について考えてみましょう。

### 学校給食の献立の移りかわり

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・日酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



### 家族みんなでかせ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかせの予防対策をしましょう。

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蔵で探そう「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。