



令和2年

12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 まろび



●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 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|-----|-----|

今月の給食のテーマ「寒さに負けない食事をしよう」

12月になり、今年も残すところあとひと月となりましたね。寒さも少しずつ厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行する時期です。学校や外から帰ってきたらしっかり手洗い、うがいを忘れずにしましょう。

今月の給食のテーマは、「寒さに負けない食事をしよう」です。みなさんが元気いっぱい過ごせるように体が温まるクリームシチュー、具沢山生姜汁、キムチ汁など寒い日にぴったりなメニューを取り入れました。

「どんちっあじ・しまね和牛」の登場です！

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、消費の減った牛肉、水産物や果物などについて、販売を増やすために、国は経済対策を行っています。これを受けて、島根県ではこの牛肉などを学校給食の食材として希望する給食センターへ、無償で提供しています。高津学校給食センターにおいては、10月に提供したメロンをはじめとして、今月は、どんちっあじと牛丼の具に使用するしまね和牛を希望し、給食に提供します。島根で大切に育てられた畜産物や日本海で獲れるおいしい海の幸に感謝していただきましょう。

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この白を境に、人々の力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃを食べて力をつける習慣ができたそうです。

・ごはん・カレーの姿揚げ
・大根のゆず香和え・かぼちゃのみそ汁

益田の食育の日

12月1日(火)は益田の食育の日です。益田産の「ブロッコリー」を使って心も体も温まるクリームシチューを作ります。

1 ~益田の食育の日~

- だいこん サラダ
- むぎごはん
- とりにくの マーマレード やき
- クリーム シチュー

2

- ヨーグルトあえ
- むぎごはん
- シューマイ (小2、中3)
- はっぼうさい

3 ~保小中連携献立~

- ほうれんそうの しらあえ
- ごはん
- さばのばいにく ソースかけ
- おふのみそしる

4

- かいそうサラダ
- ごはん
- ハンバーグの わふうソースかけ
- ABCスープ

エネルギー 小 705 kcal 中 888 kcal

かていでおぎなたいもの さかなりようり

7

- ようふう おから
- ごはん
- (小)どんちっあじの まるごとやき
- (中)いわしのおかか
- だいこんと かぶのみそしる

8

- アーモンドあえ
- むぎごはん
- かぼちゃ コロッケ
- チキンカレー

9

- いそかあえ
- むぎごはん
- ぶたにくの しょうがいため
- かきたまじる

10 ~益田・鹿足・益田養護学校連携献立~

- わふうサラダ
- むぎごはん
- さけの ごまマヨネーズやき
- のっぺいじる

11

- なつとうあえ
- ごはん
- (小)いわしのおかか
- (中)どんちっあじの まるごとやき
- さつまじる

エネルギー 小 689 kcal 中 828 kcal

かていでおぎなたいもの くだもの

14

- ぶるさと ドレッシング サラダ
- ごはん
- ポークチャップ
- かぶのスープ

15 ~オリンピック・パラリンピック応援献立(ロシア)~

- マカロニサラダ
- むぎごはん
- アジこうそうパンこやき
- ボルシチ

16

- ひじきサラダ
- むぎごはん
- ごもくたまご やき
- いしかりじる

17

- だいこんの ちゅうかサラダ
- ごはん
- ひらつくねの ねぎソースかけ
- ワンタンスープ

18 ~保小中連携献立~

- じゃここんぶあえ
- ごはん
- ホキの おろしソースかけ
- キムチじる

エネルギー 小 647 kcal 中 828 kcal

かていでおぎなたいもの さかなりようり

21 ~冬至の日献立~

- だいこんの ゆずかあえ
- ごはん
- カレーの すがたあげ
- かぼちゃのみそしる

22

- りんご
- むぎごはん
- ゆかりあえ
- ぎゅうどんのぐ

23

- はくさいの ごまあえ
- むぎごはん
- はまちの てりやき
- おでん

24 ~お楽しみ献立~

- キラキラ もみのき サラダ
- チョコ ケーキ
- ピラフ
- フライド チキン
- トマトと マカロニの スープ

25

- きりぼし だいこんの ツナあえ
- ごはん
- さばの しおやき
- ぐだくさん しょうがじる

エネルギー 小 614 kcal 中 770 kcal

かていでおぎなたいもの かいそうるい

オリンピック・パラリンピック応援献立(ロシア)

今月は、ロシアの献立です。ロシアは、世界で最も広い国です。北半球にあり、冬はマイナス30度近くまで気温が下がります。そのため、体を温めるための料理や調理方法の工夫がたくさんあります。今回はそんなロシアの食文化について紹介します。

消費量は世界!!! ロシア人はマヨネーズが大好きで、その消費量は世界一と言われています。寒いロシアではマヨネーズなどのカロリーの高い食品を好みます。給食でもマヨネーズを使って「マカロニサラダ」を作ります。

赤色のスープ!? ロシアを代表する伝統的な料理と言えば、ピーツという赤色の野菜を使う「ボルシチ」です。給食では初挑戦です!

保小中連携献立

○12月3日(木)○

ほうれん草の白和え

カルシウム・ビタミンC 鉄分

☆たっぴり☆

○12月18日(金)○

ホキのおろしソースかけ

旬の大根を使って、おろしソースにしました。さっぱり美味しく食べられますよ!

12月10日(木)は益田・鹿足・益田養護学校連携献立

今年度は普通の食事ではとりづらい食べ物の頭文字を語呂合わせにした、「まごわやさしい」の食べ物を取り入れた連携献立を実施します。第2回目の12月は「体ポカポカ」献立です。毎月、「まごわやさしい」の食べ物をすべて取り入れた献立です。お楽しみ♪

体ポカポカ・体を温める食べ物

ポイント1 地下で育つ食べ物(ごぼう、れんこん、にんじん、たまねぎ)
ポイント2 冬に育つ食べ物(だいこん、さといも、かぶ)
ポイント3 発酵している食べ物(納豆、みそ、チーズ、ヨーグルト)

・むぎごはん
・鮭のごまマヨネーズ焼き
・和風サラダ
・のっぺい汁

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/>