



2がつこんだて

益田市学校給食会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにやくはねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・なつやちからになるしょくひん



●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
1 たかなのにびたし ミックスフルーツ ごはん マーボー どうふ エネルギー 677 kcal 小 859 kcal 中	2 ~節分献立/保小中連携献立~ おからサラダ いわしのかぼやき むぎごはん みぞれじる エネルギー 679 kcal 小 854 kcal 中	3 ~保小中連携献立~ はなばたけサラダ とりにくとやさいのトマトに むぎごはん とうにゅういりみそしる エネルギー 647 kcal 小 819 kcal 中	4 きりぼし シイラのさいきょうやき だいこんののりマヨサラダ ごはん シイらのさいきょうやき とうふとほうれんそうのごまスープ エネルギー 619 kcal 小 783 kcal 中	5 ~オリンピック・パラリンピック応援献立(スペイン)~ たこのガリシアふうサラダ かぼちゃコロック パレンシアライス ☆コシードふうスープ エネルギー 731 kcal 小 949 kcal 中
8 おまめとポテトのチーズに メンチカツ ごはん ABCスープ エネルギー 735 kcal 小 927 kcal 中	9 ほうれんそうのしらあえ ぶりのしおこうじやき むぎごはん だんごじる エネルギー 720 kcal 小 889 kcal 中	10 ひじきのいりに むぎごはん ●あつやき たまごのわふうあんかけ ぶたじる エネルギー 619 kcal 小 775 kcal 中	11 けんこくきねんひ 建国記念の日 (Image of the Japanese flag)	12 ハムとアーモンドのサラダ さけのちゃんちゃんやき まいたけとほるさめのすましじる エネルギー 607 kcal 小 772 kcal 中
15 なつとうサラダ あげししやも(小中2尾) ごはん キムチじる エネルギー 618 kcal 小 787 kcal 中	16 ~益田の食育の日~ オレンジ きりぼしだいこんのツナあえ むぎごはん ますだのやさいとわぎゆうたつぷりすきやき エネルギー 651 kcal 小 820 kcal 中	17 あすこのごまあえ さんまのうめに ごはん ●こうやどうふのたまごどじに エネルギー 665 kcal 小 848 kcal 中	18 ~戦時中の食卓アレンジ献立~ きゅうりのそくせきづけ さばのしおやき むぎごはん さつまいものみそしる エネルギー 624 kcal 小 788 kcal 中	19 パンバンジー にくだんごのあまずあんかけ ごはん ビーフンスープ エネルギー 627 kcal 小 792 kcal 中
22 りっちゃんのげんきサラダ チキンカツ ごはん ほうれんそうのクリームスープ エネルギー 687 kcal 小 869 kcal 中	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 (Image of the Emperor and Empress)	24 だいこんのサムル むぎごはん ●ビビンバのぐわかめスープ エネルギー 655 kcal 小 814 kcal 中	25 ~益田・鹿足・益田養護学校連携献立~ ビーンズサラダ いわしのアングレーズ ごはん ポテトスープ エネルギー 690 kcal 小 876 kcal 中	26 ~西益田小6年生が考えた献立~ しゅんのやさい たつぷりサラダ ハンバーグ きのこソースかけ ごはん のっぺいじる エネルギー 633 kcal 小 827 kcal 中

今月の給食のテーマ:「丈夫な体をつくろう」

2月は暦の上では春になりますが、実際にはまだまだ寒さが厳しい時期です。風邪等に負けない丈夫な体づくりができるように、給食は色々な食品を組み合わせて、たくさんの栄養素がとれるようにしています。苦手な食べ物が出る時もあるかもしれませんが、一口でもチャレンジしてみてください。食べることを大切に、元気に過ごしてくださいね。

節分に欠かせない大豆について

大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。食物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



※給食にも大豆から変身した食品や調味料がたくさん登場します!探してみてくださいね!

オリンピック・パラリンピック応援献立(スペイン)

スペイン料理にはオリーブオイルが欠かせません。オリーブオイルの生産量は世界一です。スペインではコクを出す調味料としても使われているそうです。

- パレンシアライス●
パエリアとも呼ばれます。お米と具材をスープで炊き込みます。
- たこのガリシア風●
ゆでたこにオリーブオイルと塩をかけたシンプルな料理です。
- コシード●
肉や野菜、ひよこ豆を使った煮込み料理です。冬に食べるスペインの代表的な家庭料理の1つです。

益田市・鹿足郡・益田養護学校連携献立

3回目の今日は「まごはやさしい洋食献立」です。洋食は肉料理をイメージしがちですが、おいしい魚料理もたくさんあります。他にもどのような食べ物が入っているか注目しながら食べてみてください。

- 【材料(4人分)】
 ・魚・・・4切れ
 ・片栗粉・・・適量
 ・揚げ油・・・適量
 ・★ウスターソース・・・大さじ1・1/2
 ・★砂糖・・・大さじ1/2
 ・★みりん・・・大さじ1
 ・★水・・・大さじ2
 ・パン粉・・・適量
- 【作り方】
 ①★の調味料を火にかけ、タレを作る。
 ②パン粉は、フライパンできつね色になるまで炒る。
 ③魚に片栗粉を付けて油で揚げる。
 ④③にタレ→パン粉の順にまぶす。

完成! 魚のアングレーズのレシピです

益田の食育の日(16日)

毎月「益田の食育の日」には、益田産の食材を特にとたくさん取り入れた献立を考えています! 2月は切干大根やすき焼きの和牛、大根、春菊、干椎茸等が益田産です!

松永牧場さん等、益田産のおいしい和牛を使います!

グリ(9日)と和牛(16日)を島根県より無償で提供していただきます! 新型コロナウイルスの影響に伴い、県産食材の消費拡大と理解を深めることを目的とした事業を活用します。

西益田小学校6年生さんが考えた献立が登場します!

●18日(木)戦時中の食卓アレンジ給食
平和学習で調べた戦時中の食事をぜひ給食に出してほしい!という依頼を受け、内容を少しアレンジしました。

●26日(金)家庭科の学習で考えた献立
家庭科の1食分の献立を考える学習で、グループで給食の献立を考えました。その中から1つを実際の給食に採用しました!

※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。