令和4年

2がつこんだて

益田市学校給食会

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月の献立のテーマ **丈夫な体をつくろう** まだまだ寒い季節が続きますが、体調を崩していませんか？丈夫な体をつくるためには、バランスの良い食事や適度な運動、十分な睡眠をとることが大切です。給食ではみなさんの体のことを考えた栄養たっぷりの献立が登場します。たくさん食べて寒い冬も元気に過ごしましょう！	1 牛乳 ごぼうサラダ さばのカレームニエル むぎごはん にくだんごスープ エネルギー 小 701 kcal 中 879 kcal かていでおぎないたいもの：だいずせいひん 赤：ぎゅうにゅう サバ ツナ ぶたにく とりにく 緑：ごぼう こまつな キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい 黄：こめ ごま むぎ パンこ こむぎこ あぶら バター さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	2 牛乳 ～受験生応援献立～ れんこんのごまあえ とんかつ むぎごはん ●かつどんのぐ エネルギー 小 647 kcal 中 833 kcal かていでおぎないたいもの：いろのこいやさい 赤：ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ●たまご 緑：れんこん こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ 黄：こめ さとう むぎ パンこ かたくりこ あぶら ごま	3 牛乳 ～節分献立／保小中連携献立～ ばくさいのあまずあえ いわしのしょうがに せつぶんまめ ごはん とうにゅういりみそしる エネルギー 小 650 kcal 中 808 kcal かていでおぎないたいもの：しゅじつるい 赤：ぎゅうにゅう いわし みそ わかめ だいず ちりめん あつあげ とうにゅう 緑：しょうが たまねぎ はくさい ほうれんそう にんじん だいこん だいこんば 黄：こめ さとう かたくりこ	4 牛乳 りっちゃんのげんきサラダ ガーリックチキン ごはん マカロニスープ エネルギー 小 615 kcal 中 771 kcal かていでおぎないたいもの：きのこるい 赤：ぎゅうにゅう とりにく チキンハム こんぶ かつおぶし 緑：にんにく たまねぎ バジル こまつな キャベツ きゅうり コーン にんじん 黄：こめ さとう あぶら マカロニ じゃがいも
7 牛乳 はなやさいのサラダ メンチカツ ふりかけ ごはん コーンポタージュ エネルギー 小 718 kcal 中 899 kcal かていでおぎないたいもの：かいそうるい 赤：ぎゅうにゅう たらこ さけ とりにく レバー ベーコン 緑：たまねぎ エリンギ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー カリフラワー パセリ 黄：こめ あぶら ごま こむぎこ さとう かたくりこ パンこ	8 牛乳 ちくぜんに ぶりのゆずしおやき むぎごはん なめこじる エネルギー 小 657 kcal 中 822 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう ぶり わかめ とりにく みそ さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ 緑：にんじん いんげん ごぼう はくさい れんこん なめこ こんにゃく こまつな ほししいたけ ゆずかじゅう 黄：こめ むぎ あぶら さとう	9 牛乳 ～世界の味めぐり献立(タイ)～ はるさめサラダ ●ガパオライスのぐ むぎごはん えびのスープ エネルギー 小 631 kcal 中 803 kcal かていでおぎないたいもの：くだもの 赤：ぎゅうにゅう とりにく えび ぶたにく とうふ だいず ●いりたまご おさかなハム 緑：しょうが パジル たまねぎ こまつな パプリカ たけのこ あおピーマン にんじん ぶなしめじ キャベツ チンゲンサイ 黄：こめ むぎ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	10 牛乳 ほうれんそうのおひたし ホキのみぞれかけ ごはん のっぺいじる エネルギー 小 618 kcal 中 776 kcal かていでおぎないたいもの：きのこるい 赤：ぎゅうにゅう ホキ かまぼこ とりにく あぶらあげ 緑：だいこん にんじん もやし ごぼう あすっこ こんにゃく コーン ねぎ ほうれんそう ゆずかじゅう 黄：こめ かたくりこ あぶら さとう さといも	11 **建国記念の日**
14 牛乳 ツナとひじきのサラダ ぶたにくとだいずのケチャップいため ごはん はくさいのコンソメスープ エネルギー 小 656 kcal 中 835 kcal かていでおぎないたいもの：しゅじつるい 赤：ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず ひじき ツナ チキンウインナー 緑：たまねぎ こまつな いんげん にんじん キャベツ はくさい エリンギ 黄：こめ あぶら じゃがいも さとう	15 牛乳 なっとうサラダ さごしのさいきょうやき むぎごはん きのこのすましじる エネルギー 小 644 kcal 中 809 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう さごし みそ チキンハム なっとう かまぼこ 緑：キャベツ ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ 黄：こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ	16 牛乳 ～戸田小の6年生が考えた献立～ きりぼしだいこんのちゅうかいため ●ねぎいりたまごやき むぎごはん キムチじる エネルギー 小 621 kcal 中 771 kcal かていでおぎないたいもの：かいそうるい 赤：ぎゅうにゅう ●ねぎいりたまごやき とりにく ぶたにく とうふ みそ 緑：にんじん こまつな きりぼしだいこん ほししいたけ ほうれんそう だいこん はくさいキムチ 黄：こめ むぎ あぶら ごまあぶら	17 牛乳 ～益田・鹿足・益田養護学校共通献立～ こまつなのおかかあえ アジフライのトマトソースかけ ごはん まろやかみそしる エネルギー 小 657 kcal 中 826 kcal かていでおぎないたいもの：にくりょうり 赤：ぎゅうにゅう アジ あぶらあげ かつおぶし みそ 緑：トマト こまつな セロリ キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ ごぼう ぶなしめじ はくさい にんにく ねぎ 黄：こめ ごま パンこ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも	18 ～益田小・高津小の6年生が考えた献立～ 牛乳 Super nutritious salad Orange Rice Sweet curry エネルギー 小 707 kcal 中 892 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり 赤：ぎゅうにゅう ぎゅうにく ちりめん 緑：たまねぎ はくさい にんじん オレンジ ブロッコリー コーン ゆずかじゅう ほうれんそう 黄：こめ あぶら さつまいも さとう
21 牛乳 ～保小中連携献立～ だいこんサラダ とびうおのかばやき ごはん ぶたじる エネルギー 小 668 kcal 中 833 kcal かていでおぎないたいもの：きのこるい 赤：ぎゅうにゅう とびうお ちりめん ぶたにく あつあげ みそ 緑：だいこん はくさい キャベツ ねぎ にんじん こまつな ごぼう こんにゃく 黄：こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	22 牛乳 ～益田の食育の日～ アーモンドあえ やきししゃも(小中2び) むぎごはん ますだのやさいたっぷりすきやき エネルギー 小 650 kcal 中 820 kcal かていでおぎないたいもの：かいそうるい 赤：ぎゅうにゅう ししゃも ささみ ぎゅうにく とうふ 緑：キャベツ はくさい にんじん だいこん ごぼう コーン ほうれんそう ほししいたけ しゅんぎく 黄：こめ むぎ アーモンド さとう あぶら マロニー	23 **天皇誕生日**	24 牛乳 フルーツあんにん はるまき ごはん はっぽうさい エネルギー 小 716 kcal 中 916 kcal かていでおぎないたいもの：だいずせいひん 赤：ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび 緑：キャベツ にんじん たまねぎ しょうが みかんかん はくさい ももかん バナナ パインかん チンゲンサイ 黄：こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あんにんどうふ	25 牛乳 こんぶサラダ さけのちゃんちゃんやき ごはん ぐだくさんしょうがじる エネルギー 小 604 kcal 中 763 kcal かていでおぎないたいもの：いもるい 赤：ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ とりにく とうふ 緑：たまねぎ コーン にんじん だいこん こまつな ねぎ キャベツ しょうが ぶなしめじ ほししいたけ 黄：こめ あぶら バター さとう
28 牛乳 きりぼしだいこんのゴママヨあえ ぶたにくとエリンギのオイスターいため ごはん あつあげのスープ エネルギー 小 644 kcal 中 820 kcal かていでおぎないたいもの：さかなりょうり 赤：ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ あつあげ 青：にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ あかピーマン きピーマン ほうれんそう たけのこ チンゲンサイ にんじん きりぼしだいこん 黄：こめ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ				

18日 益田小・高津小の6年生が考えた献立

益田小学校と高津小学校の6年生が外国語の授業で、サラダとカレーの食材を考え、食材の産地と三色食品群の分類分けを英語で発表しました。

献立名	意味
・Milk	牛乳
・Rice	ご飯
・Sweet curry	甘いカレー
・Super nutritious salad	栄養たっぷりサラダ
・Orange	オレンジ

9日 世界の味めぐり献立

今月はタイ料理の献立です。

ガパオライス

ガパオライスとはひき肉、玉ねぎ、ピーマンなどを炒めて、タイで代表的な調味料のナンプラーで味付けしたものを、ご飯の上にかけて食べる料理です。給食では食べやすいように味付けをアレンジしています。お楽しみに♪

節分 大豆変身クイズ

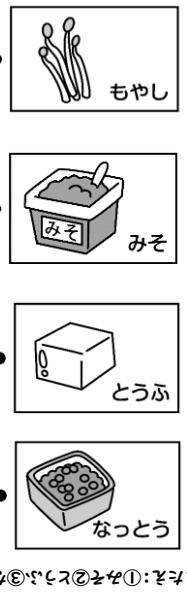
大豆はいろいろな食べ物に変身します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べ物カードと点でつなげてみましょう。

①大豆と塩と麹を混ぜると、これに変身！
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。

②大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これに変身！
ヒント：四角いものや丸いものがある。

③大豆を蒸して菌をつけて寝かせると、これに変身！
ヒント：ご飯にかけて食べるとおいしい。

④大豆が成長して芽が出ると、これに変身！
ヒント：給食でもよく使われている。

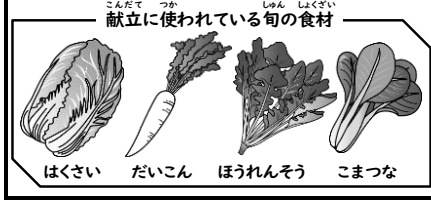


こたえ：①みそ ②とうふ ③なっとう ④もやし

16日 戸田小の6年生が考えた献立

戸田小学校の6年生が家庭科の授業で、「旬の食材を使った献立」というテーマをもとに1食分の献立を考えました。その中から1つを給食に採用しました！

献立に使われている旬の食材



はくさい　だいこん　ほうれんそう　こまつな

17日 益田・鹿足・益田養護学校連携献立

毎月17日は日本高血圧学会が定める「減塩の日」です。そこで、今年度は「減塩でもおいしく」をテーマにした連携献立を実施します。今年度最後の2月は「だしに含まれるうま味」を使った減塩の献立です。主菜はトマト、副菜はかつお節、汁ものは煮干しだしのうま味を活かした料理となっています。

献立
・ごはん　・牛乳
・アジフライのトマトソース
・小松菜のおかか和え
・まろやかみそ汁

○減塩のポイント「だしを上手に使おう」○

だしは日本の食文化には欠かせないもので、だしのうま味成分は素材のおいしさを引き出す役割があります。また、だしは組み合わせることにより、お互いのうま味を引き立てあい、料理がさらにおいしくなります。このうま味を活かして調理をすることで、減塩にもつながります。

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→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。