



# 2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)・・・からだのちようしとどのえるしよくひん  
 黄(き)・・・ねつちやからになるしよくひん



●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
<p>今月の給食のテーマ</p> <h2>丈夫な体を作ろう!</h2> <p>【バランスのよい食事とは…?】</p> <p>赤・緑・黄のなかまの食品がそろった食事のことです。</p> <p>食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品で必要な量をとることはできません。そのためにいろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。</p> <p>おもにエネルギーのもとになる食品 <b>黄</b></p> <p>おもに体をつくるもとになる食品 <b>赤</b></p> <p>おもに体の調子を整えるもとになる食品 <b>緑</b></p>	<p>寒い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしていますか?寒さに負けない丈夫な体を作るために、バランスのよい食事をしっかりとしましょう。</p> <p>給食は、バランスのよい食事の見本です!</p> <p>何を食べてもいいか迷ったときは給食を思い出してみましょう!</p> <p>3人そろえば 栄養バランス満点!</p>	<p>中西小が外国語で考えたサラダ献立</p> <p>Nakanishikko Chinese Salad</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのすましじる</p>	<p>中西小が外国語で考えたサラダ献立</p> <p>チャプチェ</p> <p>ごはん</p> <p>あつあげのすましじる</p>	<p>節分献立・保幼小中連携献立</p> <p>こんさいのきんぴら</p> <p>いわしのみぞれ</p> <p>ごはん</p> <p>とうにゅういりみそじる</p>
<p>5 保幼小中連携献立</p> <p>わふうポテトサラダ</p> <p>とびうおのかぼやき</p> <p>ごはん</p> <p>とりつくねじる</p>	<p>6 きりぼしだいごんのサラダ</p> <p>ショーロンポ (小中2こ)</p> <p>おぎごはん (しょうりょう)</p> <p>みそラーメン</p>	<p>7 かいそうサラダ</p> <p>●ピビンバのぐ</p> <p>おぎごはん</p> <p>ビーフスープ</p>	<p>8 こんにやくサラダ</p> <p>とりにくのしおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものみそじる</p>	<p>9 益田・鹿足・益田養護学校共進会献立</p> <p>だいごんとサーモンのナッツのサラダ</p> <p>フライ</p> <p>ごはん</p> <p>コーンクリームスープ</p>
<p>12 振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>13 安田小リクエスト献立</p> <p>みかん</p> <p>りっちゃんのはんきサラダ</p> <p>おぎごはん</p> <p>キムチじる</p>	<p>14 高津小が外国語で考えたカレー献立</p> <p>ゆずサラダ</p> <p>●ツナマヨオムレツ</p> <p>おぎごはん</p> <p>Takatsukko Pokkapocurry</p>	<p>15 西益田小が外国語で考えたスープ献立</p> <p>こまつなのぶたにくのちゅうかあえしょうがやき</p> <p>ごはん</p> <p>Nutritious Nishimasudakko Soup</p>	<p>16 益田の食育の日献立</p> <p>ふるさとサラダ</p> <p>あげしやも (小中2び)</p> <p>ごはん</p> <p>ますだきゅうぎゅうすきやき</p>
<p>19 あげいりおひたし</p> <p>とりてん</p> <p>ごはん</p> <p>とうふとわかめのみそじる</p>	<p>20 ぎょうサラダ</p> <p>バトウのあおりのパンこやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>さわにわん</p>	<p>21 はなやさいサラダ</p> <p>オムライス (●うすやきたまご)</p> <p>オムライス (チキンライス)</p> <p>ミートボールとわかめのスープ</p>	<p>22 世界めくぐり献立 (ケニア共和国)</p> <p>スクマウイキ</p> <p>サマキ</p> <p>ごはん</p> <p>カラंगा</p>	<p>23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>
<p>26 なつとうカラいのからあげ</p> <p>わかめごはん</p> <p>だんごじる</p>	<p>27 ひじきのマリネ</p> <p>とうふハンバーグのきのこソースかけ</p> <p>おぎごはん</p> <p>クラムチャウダー</p>	<p>28 ちくわとブロッコリーのオイマヨいため</p> <p>ぶりのゆずしおやき</p> <p>おぎごはん</p> <p>●かきたまみそじる</p>	<p>29 たかなとだいののそぼろ</p> <p>ごまサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>2月22日(木) 世界めくぐり献立</p> <p>ケニア共和国</p> <p>アフリカ大陸の東に位置し、コーヒーや茶が多く生産されています。マラソンの強豪国でもあり、箱根駅伝ではケニア出身の選手が活躍していましたね!</p> <p>○サマキ</p> <p>魚料理のことをケニアではサマキといいます。ケニアでは、魚を揚げて食べることが多いそうです。</p> <p>○スクマウイキ</p> <p>ケニアでよく食べられるケールの一種です。今回は益田産のケールを使って炒め物にしました。</p> <p>○カラंगा</p> <p>ケニアでよく食べられている、スパイスがきいたシチューのような料理です。</p>

2月2日(金) 節分

## 節分と行事食

2月3日は節分です。節分とは文字通り季節の変わり目をさし、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを言います。昔は、立春から新しい季節が始まっていたため、立春の前日である節分は大きな節目の日とされ、大切にされてきました。1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が現在まで伝わっていますね。

2月3日は節分です。節分とは文字通り季節の変わり目をさし、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことを言います。昔は、立春から新しい季節が始まっていたため、立春の前日である節分は大きな節目の日とされ、大切にされてきました。1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が現在まで伝わっていますね。

小学校6年生が外国語で考えた献立

2月1日(木) 中西小学校  
 「Nakanishikko Chinese Salad」

2月14日(水) 高津小学校  
 「Takatsukko Pokkapocurry」

2月15日(木) 西益田小学校  
 「Nutritious Nishimasudakko Soup」

考えた献立を英語でプレゼンテーションしました!  
 どんなメニューが出るか楽しみに!

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/>

※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。

イワシ

イワシを焼くにおいて、鬼を追い払います。イワシの頭はヒヤラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。

大豆

炒った豆をまいて、鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて一年の幸福を願います。