



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ょくひん
緑(みどり)・・・からだのちよ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



●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 健康と食事について考えよう 毎日、心もからだも元気に、そして楽しくすごすためには、栄養バランスの整った食事をとることが欠かせません。給食をお手本に、好き嫌いせず、いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。 一汁二菜 主食+主菜+副菜+汁物の組み合わせを意識すると、自然と栄養バランスが整いますよ♪	五大栄養素 給食では、すべてそうように献立を立てています。 炭水化物: 多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など 脂質: 多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど たんぱく質: 多く含む食品 魚、肉、卵、豆、豆製品など 無機質: 多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など ビタミン: 多く含む食品 野菜、果物、きのこなど エネルギーになる 体をつくる 体の調子をととのえる	2025年の節分は2月2日です。 節分の行事食 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、ヒラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。 大豆: 炒った豆をまいて鬼を追ひ払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。 こんにやく: からの中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。 恵方巻: 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年は西南西)を向いて食べます。関西地方の一部の風習が全国に広まりました。	節分は季節を分ける日という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことを指します。年に4回ありますが、昔の人は立春を1年の始まりと考えていたため、その前日の節分が特別な行事として現代に伝わっています。	
3 節分献立 ふゆやさいの あまずあえ イワシのかばやき ごはん みぞれみそしる エネルギー: 小 640 kcal, 中 784 kcal かいておきないたいもの: くだもの 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, いとこまぼこ, とうり, あつあげ, みそ 緑: だいこん, しろねぎ, はくさい, にんじん, こまつな, かつお, こんにやく 黄: こめ, かつくりこ, あぶら, さとう, ごま	4 わかめの ハンバーグ みそマヨあえ トマトソース おぎごはん あつあげのスープ エネルギー: 小 646 kcal, 中 829 kcal かいておきないたいもの: きのことい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうり, チキンハム, かつお, わかめ 緑: たまねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, パセリ 黄: こめ, じゃがいも, おおむぎ, パン, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	5 美都のゆずの香りをしよう献立 ●にんじん しりしり サバの ごまごろもあげ おぎごはん さっぱり ゆずスープ エネルギー: 小 683 kcal, 中 842 kcal かいておきないたいもの: かいそう 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ, ●いりたまご, とうり 緑: にんじん, はくさい, にんじん, しろねぎ, はしいたけ, ゆず, だいこん 黄: こめ, ごまあぶら, パン, さとう, あぶら, ごま	6 こまつなの おしシューマイ ばいにく (小中2こ) チーズあえ ごはん ごもくうどん エネルギー: 小 641 kcal, 中 816 kcal かいておきないたいもの: しじついるい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, かつお, チーズ, とうり, こまつな 緑: しょうが, ほうれんそう, こまつな, にんじん, ばいにく, たまねぎ 黄: こめ, シューマイのか, さとう, うどん, あぶら	7 ♪かいそう サラダ ブリと だいこんの あげに ごはん たまねぎの みそしる エネルギー: 小 660 kcal, 中 813 kcal かいておきないたいもの: にゅうせいひん 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, わかめ, こんぶ, つまみ, ささみ 緑: しょうが, だいこん, えのきたけ, しろねぎ, キャベツ, にんじん, コーン 黄: こめ, かつくりこ, あぶら, こまつな, さとう
10 はるさめ サラダ ぶたどんのぐ ごはん だんごじる エネルギー: 小 637 kcal, 中 785 kcal かいておきないたいもの: さかなりようり 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, ツナ, あぶら, こうやどうふ, わかめ 緑: たまねぎ, カラーピーマン, にんじん, きくらげ, ぶなめし, しろねぎ, キャベツ, ほうれんそう 黄: こめ, あぶら, さとう, かつくりこ, こまつな, しょうが, しらす, まち	11 けんこくきねん 建国記念の日 けんこくきねん 建国記念の日 エネルギー: 小 631 kcal, 中 777 kcal かいておきないたいもの: こごかな 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ, かまぼこ, わかめ 緑: えだまめ, キャベツ, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, はくさい 黄: こめ, おおむぎ, かつくりこ, あぶら, さとう, アーモンド	12 ブロッコリーの とりにくと アーモンド こうやどうふの サラダ あげがらめ おぎごはん ●ちゅうかふう たまごスープ エネルギー: 小 631 kcal, 中 777 kcal かいておきないたいもの: こごかな 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, ツナ, かまぼこ, わかめ 緑: えだまめ, キャベツ, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, はくさい 黄: こめ, おおむぎ, かつくりこ, あぶら, さとう, アーモンド	13 保幼小中連携献立 しおこんぶ サワラの あえ ゆずみそかけ ごはん いもにじる エネルギー: 小 618 kcal, 中 748 kcal かいておきないたいもの: まめるい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, みそ, しおこんぶ, とうり 緑: ゆず, かつお, しょうが, にんじん, こまつな, こんにやく, ほうれんそう 黄: こめ, かつくりこ, さとう, ごま, あぶら, さとう	14 教えて! 人気メニュー(わかくさ保育園) おから シイラの ポテサラ みりんづけやき ごはん おふの みそしる エネルギー: 小 643 kcal, 中 786 kcal かいておきないたいもの: いろいろい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, シイラ, おから, チキンハム, チーズ, あぶら 緑: にんじん, しろねぎ, キャベツ, えだまめ, たまねぎ, だいこん, えのきたけ 黄: こめ, あぶら, ごま, じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, さとう
17 中西小6年生が外国語で考えたカレー献立 りんご ふりっちゃんの げんきサラダ Original Nakanishikko Curry (オリジナルなかにしこカレー) ごはん エネルギー: 小 658 kcal, 中 806 kcal かいておきないたいもの: さかなりようり 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, チキンハム, こんぶ, かつお, とうり 緑: キャベツ, たまねぎ, にんじん, はくさい, ほうれんそう, ブロッコリー, コーン, りんご, にんじん 黄: こめ, さとう, あぶら, さつまいも	18 人気メニューリレー(益田養護学校) ジャムドレ ♪のりの からあげ おぎごはん ふゆやさいのスープ エネルギー: 小 699 kcal, 中 856 kcal かいておきないたいもの: きのことい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, だいず, チーズ, わかめ, ちりめん 緑: にんじん, しょうが, かつお, にんじん, だいこん, はくさい 黄: こめ, まーれード, おおむぎ, オリーブオイル, かつくりこ, あぶら, アーモンド	19 はくさいの すのもの あかうおの ゆずしおやき おぎごはん ●とりと うずらたまごの みそに エネルギー: 小 622 kcal, 中 765 kcal かいておきないたいもの: しじついるい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, かつお, のやき(ちくわ), とうり 緑: ゆず, たまねぎ, はくさい, にんじん, だいこん, れんこん, こんにやく, こまつな 黄: こめ, おおむぎ, かつくりこ, あぶら, じゃがいも	20 れんこんと げんきの ひじきの サラダ なつとう ごはん だいこんの みそしる エネルギー: 小 643 kcal, 中 792 kcal かいておきないたいもの: いろいろい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, しょうが, ほうれんそう, なつとう, れんこん, キャベツ 緑: にんじん, だいこん, はくさい, しろねぎ 黄: こめ, ごまあぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	21 益田の食育の日献立 きりぼし だいこんの しろみざかなの ごまサラダ しいたけソース ごはん ♪ますだやさいの クリームシチュー エネルギー: 小 663 kcal, 中 812 kcal かいておきないたいもの: だいぜいひん 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, メルルン, ツナ, とうり 緑: たまねぎ, ほうれんそう, キャベツ, にんじん, だいこん 黄: こめ, かつくりこ, あぶら, パン, さとう, かつくりこ, ごま
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 エネルギー: 小 626 kcal, 中 765 kcal かいておきないたいもの: かいそうい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, サケ, ペーコン, ぶたにく 緑: マッシュルーム, だいこん, たまねぎ, ロール, にんじん, タイム, コーン, こまつな, パセリ 黄: こめ, おおむぎ, あぶら, こめ, バター, じゃがいも	25 世界味めぐり献立(フィンランド共和国) じゃがいもと サーモンの ベーコンのきのこクリーム ソテー おぎごはん カルヤラン パイステイ エネルギー: 小 679 kcal, 中 838 kcal かいておきないたいもの: にゅうせいひん 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, しょうが, はんぺん, だいふく, あげ, みそ, ささみ 緑: しょうが, グリンピース, たまねぎ, にんじん, キャベツ, はくさい, たけのこ, しろねぎ, ブロッコリー 黄: こめ, さとう, おおむぎ, ごまあぶら, かつくりこ, さつまいも, ノンエッグマヨネーズ	26 西益田小6年生が外国語で考えたサラダ献立 ●Nutrition Delicious Salad (えいようまんてんサラダ) ぶたにくと キャベツの すみそいため おぎごはん はんぺんの すましじる エネルギー: 小 616 kcal, 中 787 kcal かいておきないたいもの: いもるい 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, しょうが, ほうれんそう, だいふく, かつお, とうり, ぶたにく, みそ 緑: たまねぎ, こんにやく, トマト, ほうれんそう, にんじん, だいこん 黄: こめ, さとう, あぶら	27 だいずと ほうれんそうの サラダ イワシの ごはん ぶたじる エネルギー: 小 678 kcal, 中 827 kcal かいておきないたいもの: くだもの 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, しょうが, ほうれんそう, とうり 緑: たまねぎ, だいこん, はくさい, しろねぎ 黄: こめ, さとう, あぶら	28 のりじゃこ あえ ごはん メンチカツ キムチなべ エネルギー: 小 678 kcal, 中 827 kcal かいておきないたいもの: くだもの 赤: ぎゅうにゅう, ぶたにく, しょうが, ほうれんそう, とうり 緑: たまねぎ, だいこん, はくさい, しろねぎ 黄: こめ, さとう, あぶら
益田の食育の日献立【21日(金)】 ☆白身魚のしいたけソース 美都町でつくられた干しいたけを使った新メニューです。(裏面の取材記事も見てみてね!) ☆切干大根のごまサラダ 益田産⇒切干大根 キャベツ ☆益田野菜のクリームシチュー 益田産⇒ほうれんそう 大根 益田の食べ物に注目しながら食べてもらえると嬉しいです。 ※食材の産地は、変更になることがあります。 ♪マークは、中学3年生のリクエストメニューです。3月にも登場します(へへ)/	世界味めぐり献立【25日(火)】 今月は…フィンランド ☆サーモンのきのこクリームソース フィンランドでは、サケなどの魚料理や牛乳などの乳製品、きのこがよく好まれ、食べられています。焼いたサケにきのこクリームソースをかけて提供します。 ☆じゃがいもとベーコンのソテー フィンランドの主食はじゃがいもです。また、長い冬に備えて、肉や魚を塩漬けや燻製にする技術が発達しています。今回は、じゃがいもとベーコンをソテーにします。 ☆カルヤランパイステイ 角切りのお肉と野菜類をオープンに入れて、煮込んで作るフィンランド全土で有名な定番メニューです。	外国語とのコラボ献立 小学6年生が外国語の時間に給食メニューを考え、食材や産地などを英語でプレゼンテーションしました。そのなかから、2つのメニューが今月の給食に登場します! ☆中西小6年生が考えたカレー献立(17日) Original Nakanishikko Curry (オリジナル中西子カレー) ☆西益田小6年生が考えたサラダ献立(26日) ●Nutrition Delicious Salad(栄養満点サラダ) 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→所属を探す→「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。		