



1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)・・・ちやにや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



益田の食育キャラクター まるび

●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

●今年度の高津学校給食センターのメンバー紹介●

ちょうりんやく 調理員(約29人):給食を調理します。

はいすういんやく 配達員(約20人):給食を学校へ運びます。

学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう

みなさんが食べている給食は、学校給食に関わる様々な人たちの働きによって、みなさんの元へ届いています。給食の材料を作る生産者さん、食材の調達をする事務職員さん、献立を考える栄養士さん、給食を調理する調理員さん、給食を学校へ運ぶ配達員さんなどです。それぞれが役割分担をしながら、給食を食べる子どもたちのことを考えてお仕事をしています。今月は、給食に関わる色々な仕事をする人たちのことを想って、感謝して食べましょう。

じむしょくいん(3人):食材の調達をします。
えいようし(3人):献立を考えます。



この他にも、たくさんの人たちが給食に関わっています。それぞれの人たちが、給食を食べる子ども達のために自分のできることを考えながら働いています。



8 せいじん 大人のひ せいじん 大人のひ	9 はくさいの アジこうみ おかかええ フライ むぎごはん ぼかぼかぶたじる	10 お正月献立・保幼小中連携献立 ゆずいり ぶりの こうはくなます てりやき ごましおせきはん ●ななくさいりかきたまじる	11 益田・鹿足・益田後援学校共進カミキ献立 たくあん キムチ あえ にくじゃが ごはん あつあげのちゅうかスープ	12 全国味めぐり献立(青森県) りんご とりとごぼうの にんにくソース ホタテ タラの ごはん じゃっぱじる
------------------------------------	---	--	---	--

エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの
小 643 kcal 中 780 kcal	にゅうせいひん	小 609 kcal 中 742 kcal	かいそう	小 596 kcal 中 730 kcal	きのこ	小 630 kcal 中 762 kcal	まめいり	小 630 kcal 中 762 kcal	まめいり

15 小正月献立 しらたま はるさめ ぜんざい サラダ ごはん マーボーだいこん	16 とびうおの けチャップ いらあえ いため むぎごはん なめこおろしじる	17 益田の食育の日献立 ケールと とうりの たまごソテー てりやき ごはん むぎのスープ	18 益田東中のリクエストメニュー フルーツ さごしの ポンチ パンこやき カレーピラフ ミネストローネ	19 保幼小中連携献立 なっとう ホキの あえ おろしソースかけ ごはん どうにゅうワンタンスープ
--	--	---	--	---

エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの
小 703 kcal 中 869 kcal	さかなりょうり	小 615 kcal 中 758 kcal	くだもの	小 634 kcal 中 791 kcal	だいずせいひん	小 670 kcal 中 826 kcal	ござかな	小 620 kcal 中 759 kcal	いろのこいやさい

22 石見地方の郷土料理献立 しゅんぎくの さわらの アーモンド あえ ゆうあんやき ごはん うずめめしぎざみのり	23 げんきもりもり うめえー サラダ いわしのうめに あおりんご うまから ゼリー むぎごはん キムチスープ	24 タイムスリップ給食(昭和後期) ヨーグルト ●パンサンスー あげパン(きなこ) カレーうどん	25 タイムスリップ給食(明治) ごもくまめ さけの しおやき おふのみそしる ごはん	26 タイムスリップ給食(平成) ひじきの とりにくの ゆずサラダ こうそうあげ ごはん ABC スープ
---	--	--	---	---

エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの
小 630 kcal 中 767 kcal	くだもの	小 652 kcal 中 783 kcal	いもいり	小 599 kcal 中 818 kcal	いろのこいやさい	小 631 kcal 中 764 kcal	にゅうせいひん	小 669 kcal 中 818 kcal	だいずせいひん

29 タイムスリップ給食(昭和中期) しおこんぶ くじらの サラダ ケチャップに ごはん ようふう スープ	30 タイムスリップ給食(大正) うめじゃこ ごしき あえ ごはんのぐ むぎごはん えいようみそしる	31 受験生応援献立 おから ヒレカツ サラダ ●かつどんのぐ
--	--	--

エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの	エネルギー	かいておきたいもの
小 658 kcal 中 810 kcal	ござかな	小 618 kcal 中 763 kcal	かいそう	小 660 kcal 中 808 kcal	さかなりょうり

12日 全国味めぐり献立(青森県)

今月は、本州の最北端青森県です。

○ホタテごはん...陸奥湾でホタテの養殖が盛んです。

○とりとごぼうのにんにくソース...青森県は、ごぼう・にんにくの生産量全国1位です。

○タラのじゃっぱ汁...津軽地方の郷土料理です。

○りんご...生産量全国1位です。津軽地方は寒暖差があり、りんごの栽培に適しています。

青森県 県の花「りんごの花」

17日 益田の食育の日献立

毎月19日(前後)を「益田の食育の日」として益田でとれた食べ物をたくさん取り入れた献立にしています。今月の益田産は「ケール」です。

ケールはその栄養の多さから「野菜の王様」とも言われています。

1月24日～30日は、**全国学校給食週間!**

今年「タイムスリップ給食」を企画して、明治時代から平成にかけての人気学校給食を再現しました。みなさんは、どの時代の給食が好きですか?

22日 石見地方の郷土料理献立

石見地方の郷土料理「うずめめし」

昔、津和野のお蔵様から「ぜいたくをしないように」といわれた人々が、鯛や鶏肉などの具をごはんと一緒に食べてきたことから「うずめめし」が生まれたといわれています。

給食でも、具材をごはんと一緒に食べてくださいね。

お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならべかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは、どの方向へも

例

お	く
し	に
る	ら
こ	た
こ	こ

たづくりん
おげわこぶ
せもいなこ
ちだてまき
えびたすあ

ヒント:お正月のあそび

10日(火)の七草入りに使った汁には、ぜひ、さずなをいれます。

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。