



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

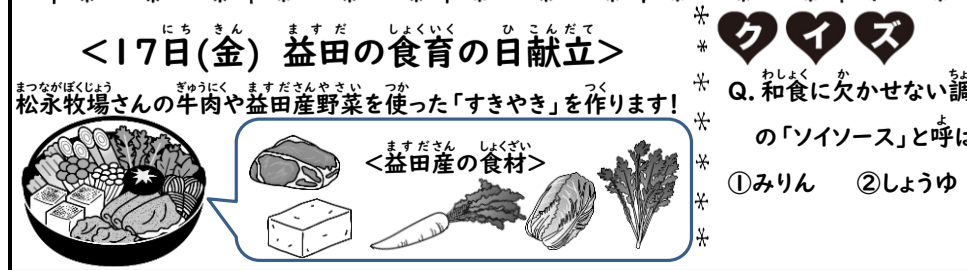
赤(あか)・・・ちややくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちやうしきをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつちやからになるしょくひん

●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
<p>1 風邪など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。また旬の野菜 は栄養満点になるので、冬野菜もたく さん取り入れました。</p> <p>2 苦手な食べ物にも一歩ずつチャレ ンジしてバランスの良い食事を心がけ、 丈夫な体づくりに努めましょう。</p> <p>3 今年のはかせを ひきま宣言! かぜ予防のポイント</p> <p>① 手洗いうがいをする ② しっかり栄養をとる ③ 十分な睡眠をとる</p> <p>④ マスクをつける ⑤ 人ごみをさける ⑥ 過度な運動をする</p> <p>かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。</p>	<p>1 ほうれんそうの ●ごもく しらあえ あつやきたまごの (中学のみ) きこのあんかけ チーズ むぎごはん ぶたじる</p> <p>エネルギー 606 kcal 中 771 kcal</p>	<p>2 だいこんの ガーリック ツナヨサラダ チキン ごはん どうにゅういり みそしる</p> <p>エネルギー 643 kcal 中 783 kcal</p>	<p>3 ぶるさと いわしの サラダ かばやき じゃこなめし ゆばいり すましじる</p> <p>エネルギー 660 kcal 中 804 kcal</p>	
<p>6 きりぼしだいこんの チンジャオ アーモンドあえ ロース ごはん チンゲンサイの スープ</p> <p>エネルギー 622 kcal 中 769 kcal</p>	<p>7 ひじきの メバルと マリネ じゃがいもの ケチャップいため むぎごはん かぼちやの ポタージュ</p> <p>エネルギー 713 kcal 中 887 kcal</p>	<p>8 ●バンサンスー たかなどにくの そばろごはんのぐ むぎごはん いしかりじる</p> <p>エネルギー 643 kcal 中 794 kcal</p>	<p>9 くきわかめの ぶりの きんぴら ゆずしおやき ごはん だんごじる</p> <p>エネルギー 701 kcal 中 856 kcal</p>	<p>10 はなやさい ぶたにくと サラダ あつあげの みそいだめ ごはん ビーフ スープ</p> <p>エネルギー 631 kcal 中 779 kcal</p>
<p>13 こまつなと カレイの チーズの あまずかけ おかかあえ ごまどうにゅう なべ ごはん</p> <p>エネルギー 687 kcal 中 842 kcal</p>	<p>14 りっちゃんのに とりにくの げんきサラダ マーマレード やき むぎごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー 630 kcal 中 755 kcal</p>	<p>15 まめなサラダ ●ビビンバのぐ むぎごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 667 kcal 中 822 kcal</p>	<p>16 ～全国味めぐり献立(兵庫)～ たこと バタハタの たまねぎの からあげ すのもの ごまだれかけ ごはん かすじる</p> <p>エネルギー 638 kcal 中 781 kcal</p>	<p>17 ～益田の食育の日献立～ りんご ブロッコリーの ごまあえ ごはん ますだ ぎゅうぎゅう すきやき</p> <p>エネルギー 630 kcal 中 767 kcal</p>
<p>20 なっとうあえ さんまの うめに わかめごはん さつまじる</p> <p>エネルギー 633 kcal 中 798 kcal</p>	<p>21 カミカミ こんぶサラダ ビーンズ むぎごはん キムチじる</p> <p>エネルギー 653 kcal 中 805 kcal</p>	<p>22 ようふうおから さわらの うめマヨやき むぎごはん ●ちゅうかたまご スープ</p> <p>エネルギー 691 kcal 中 845 kcal</p>	<p>23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24 バンバンジー あげししゃも サラダ (小中2び) ごはん マーボー だいこん</p> <p>エネルギー 697 kcal 中 841 kcal</p>
<p>27 ふゆやさいの さげの のりマヨサラダ ちゃんちゃん やき ごはん みぞれじる</p> <p>エネルギー 626 kcal 中 771 kcal</p>	<p>28 かいそう トンカツ サラダ むぎごはん This is きのこカツカレー</p> <p>エネルギー 708 kcal 中 892 kcal</p>	<p>2月3日は「節分献立」 節分は「季節の分かれ目」を意味しています。家の 戸口にヒラギワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をま いて鬼を追い払い、1年の健康や無事を願います。</p> <p>節分にまつわる食べ物</p> <p>魔除けの意味 イワシ 福豆 大豆 ヤイカガシ 商売繁盛を願う 恵方巻き</p>		

<21日(火) 益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立>
今年度は「よくかんで食べる」ことが意識できるように、毎月「カミカミ献立」を取り入れていま
す。今月もよくかむと良いことを1つ紹介します。「がんの予防」です。よくかむこと
でたくさん出る唾液の中に含まれる酵素の1つに、がんの予防に効果があると言われています。

<17日(金) 益田の食育の日献立>
松永牧場さんの牛肉や益田産野菜を使った「すきやき」を作ります!



●2月のカミカミ料理●
カミカミビーンズ

クイズ
Q. 和食に欠かせない調味料で、現在では海外でも人気
の「ソイソース」と呼ばれる調味料はな〜んだ?
①みりん ②しょうゆ ③みそ

<16日(木) 全国味めぐり献立>
兵庫県の名産食べ物

ひょうごけん 兵庫県でたくさんとれ ひょうごけん
る食材を取り入れた
メニューを考えました!
「粕汁」はみそ汁に酒粕を
かすじる 加えて作ります。体が温ま
る冬の料理です。

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→所属を探索→「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。