



12がつこんだて



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
<p>今月のテーマ「風邪に負けない食事をしよう」</p> <p>日に日に気温が下がり、寒さが深まってきましたね。急激な気温の変化で風邪をひきやすかったり、インフルエンザなども流行ったりする季節です。朝ご飯をしっかりと食べて、体温を上げて1日をスタートできるように心がけましょう！</p> <p>～どんな朝ご飯を食べたら良いの？～</p> <p>ポイント① 「主食(ごはん、パンなど)をとる」 ごはん、パン、めんなどは「黄色」の食べ物に分けられます。黄色の食べ物は、体のエネルギーになります。寝ている間に使われたエネルギーを朝ご飯でチャージすることで中も目が覚めて、午前中も頭が働き集中力もアップします。</p> <p>ポイント② 「暖かい汁物・飲み物を飲む」 寒い日は部屋の温度も低く、なかなか体が温まりません。そんな時は、暖かい汁物や飲み物を飲んで、体の中から温めましょう。前日の夕ご飯に具だくさんの汁物を作っておき、朝に残しておく準備が簡単です。お肉やお魚、卵や大豆製品などのたんぱく質も一緒に入っていると、体温を昼までしっかり保ってくれますよ。</p>				
<p>4</p> <p>フルーツ あんにん</p> <p>ケールと だいずの サラダ</p> <p>ごはん</p> <p>だいこん カレー</p> <p>エネルギー 702 kcal (小) / 870 kcal (中)</p>	<p>5</p> <p>きりぼし だいこんの ごまあえ</p> <p>さわらの いちみやき</p> <p>むぎごはん</p> <p>つくねの ゆずしおなべ</p> <p>エネルギー 651 kcal (小) / 819 kcal (中)</p>	<p>6</p> <p>はなやさい サラダ</p> <p>げんき ハンバーグ</p> <p>むぎごはん</p> <p>かぶの みそしる</p> <p>エネルギー 638 kcal (小) / 796 kcal (中)</p>	<p>7</p> <p>ごまつなご もやしの サラダ</p> <p>あじの しょうゆに</p> <p>ごはん</p> <p>キムチ にくじゃが</p> <p>エネルギー 679 kcal (小) / 819 kcal (中)</p>	<p>8 世界の味めぐり(コロンビア)</p> <p>ひよこまめの スパイシーサラダ</p> <p>ホキフライ</p> <p>ごはん</p> <p>アヒアコ</p> <p>エネルギー 681 kcal (小) / 812 kcal (中)</p>
<p>11</p> <p>いそかあえ</p> <p>にくどうふ</p> <p>ごはん</p> <p>さけの みそしる</p> <p>エネルギー 605 kcal (小) / 747 kcal (中)</p>	<p>12 保幼小中 連携献立</p> <p>ほうれんそうの しろみぎかなの しらあえ</p> <p>おろしソース かけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はるさめと はくさいの みそしる</p> <p>エネルギー 631 kcal (小) / 772 kcal (中)</p>	<p>13</p> <p>だいこん ナムル</p> <p>やさしい たっぶり やきビーフン</p> <p>むぎごはん</p> <p>ちゅうか たまごスープ</p> <p>エネルギー 660 kcal (小) / 817 kcal (中)</p>	<p>14 匹見小・中学生の考えたわさび料理</p> <p>わさわざ ポテトサラダ</p> <p>さばの しおこうじやき</p> <p>ごはん</p> <p>みぞれじる</p> <p>エネルギー 695 kcal (小) / 850 kcal (中)</p>	<p>15 益田の食育の日献立</p> <p>わかめ サラダ</p> <p>やきぎょうぎ ゆずこしょうだれ (小:2こ、中:3こ)</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー だいこん</p> <p>エネルギー 635 kcal (小) / 795 kcal (中)</p>
<p>18</p> <p>チャプチェ</p> <p>きびなごの からあげ</p> <p>ごはん</p> <p>わかめと もやしの スープ</p> <p>エネルギー 700 kcal (小) / 866 kcal (中)</p>	<p>19 益田・鹿足・益養共通 カミカミ献立</p> <p>はくさいの ゆかりあえ</p> <p>コロコロ タンドリーチキン</p> <p>むぎごはん</p> <p>かみかみ こんさい ぶたじる</p> <p>エネルギー 610 kcal (小) / 753 kcal (中)</p>	<p>20</p> <p>しゅんぎくの ごまあえ</p> <p>つくねの ゆずポンずかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>おでん</p> <p>エネルギー 698 kcal (小) / 863 kcal (中)</p>	<p>21 お楽しみ献立</p> <p>パンサンスー</p> <p>とりの からあげ</p> <p>チャーハン</p> <p>ふゆやさいの ちゅうかスープ</p> <p>エネルギー 705 kcal (小) / 862 kcal (中)</p>	<p>22 冬至献立・保幼小中 連携献立</p> <p>かぼちゃ サラダ</p> <p>たら の ゆずソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>とうじじる</p> <p>エネルギー 664 kcal (小) / 820 kcal (中)</p>
<p>25</p> <p>ブロッコリーの たかなどにくの おかかあえ</p> <p>ごはん</p> <p>すいとんじる</p> <p>エネルギー 662 kcal (小) / 821 kcal (中)</p>	<p>8日:世界の味めぐり(コロンビア)</p> <p>今月は、南米のコロンビアの紹介です！</p> <p>◎アヒアコ コロンビアの家庭料理です。「鶏肉」「じゃがいも」「とうもろこし」が入る、具だくさんで食べたえのある”食べるスープ”です。日本人の口にもよく合う味付けです。</p> <p>◎ひよこ豆のスパイシーサラダ スパイイスや豆をよく食べるコロンビアの食文化をイメージしました。カレー粉を効かせた手作りドレッシングで味付けします。</p>	<p>14日:匹見小・中学生の考えたわさび料理</p> <p>◎わさわざポテトサラダ 匹見小の5・6年生と、匹見中学生がわさび料理コンテストにおいて、オリジナルわさび料理を考えました。給食ではその中から「わさわざポテトサラダ」を紹介します。</p> <p>☆材料☆ じゃがいも、にんじん、ベーコン (給食ではたまねぎをプラス)</p> <p>☆味付け☆ わさび、マヨネーズ しょうゆ、かつおぶし</p> <p>和風の味付けてとってもおいしそう！ ぜひおうちで作ってみてくださいね♪</p>	<p>22日:冬至献立</p> <p>冬至は1年で最も短い日です。昔から、「冬至の七種」を食べたり、ゆず湯に入ったりして、健康を願う日です。</p> <p>【冬至の七種】</p> <p>なんさん、にんじん、うどん、ぎんなん、かんてん、れんこん、さんかん</p> <p>給食には4種類入っています！</p>	<p>21日:お楽しみ献立</p> <p>人気のメニューと、セレクトデザートを取り入れました。デザートは「ストロベリーゼリー」、「洋なしタルト」、「ガトーショコラ」の3択。みなさんは何を選びましたか？</p> <p>益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。 市のHP =>https://www.city.masuda.lg.jp/ 子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場</p> <p>右のQRコードからも</p> <p>※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。</p>