

2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)・・・からだのちょ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

益田の食育 キャラクター まろピー

____ で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。 ●じるしは卵が入っています。[

2月~3月の献立には・・・ 給食を食べるのが最後となる | すゅうがく ねんせい | 中学3年生からのリクエストメニューを たくさん取り入れています♪

☆ 美都中・匹見中の3年生に聞いた!もう | 度食べたい給食メニューランキング ✿ Ⅰ位紛あげパン

2位分鷄のからあげ 3位公コロッケ ハンバーグ ビビンバ カレーライス

その他にも、中学3年生からリクエストのあっ たメニューには**☆**印をつけています。^{たの}楽しみにし ていてくださいね。残り少ない中学校生活を大切 に、思い出に残る給食時間を過ごしてもらえたら と思います。

2月3日は節分です

節分は、冬から春への季節の変わり首の日の ことで、立春の前日にあたります。悪いものを 追いはらうために使われる大豆や、鬼が苦手な においで追い払うとされるいわしを、献立に取 り入れています。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
今月のテーマ「丈	ようぶんからだっくことできた。	きりぼし のごもく 中乳	2	3 節分献立・保小中連携献立 中乳
U		だいこんの たまごやきの	ミルク さごしの	だいずの (いわしの)
	・カルシウムをとりましょう! ************************************	ゆかりあえ きのこあんかけ	おからゆうあんやき	サラダ
カルンワムは、圏や肯を作る宋養系です。 っく 作るためには、小中学生のうちにしっかり		(むぎごはん) (にくじゃが)	ごはん ふゆやさいの	ごはん けんちんじる
まます。カルシウムの多い食品を意識し			みそしる	, no 3, no 3
カルシウムを多くふくむ食品	小松菜 水菜 春菊	エネルギー かていでおぎないたいもの 小 685 kcal さかなりょうり	小 658 kcal まめるい	エネルギー かていでおぎないたいもの 小 642 kcal にゅうせいひん
・		中 843 kcal 赤 緑 ぎゅうにゅう えのき たまねぎ こめ	中 810 kcal 赤 緑 ぎゅうにゅう ゆずかじゅう こめ	中 772 kcal 赤 緑 ぎゅうにゅう キャベツ ねぎ こめ さといも
MILK ぎゅうにゅう 中乳 であっている	\$2.b	●ごもくたまごやき しめじ こまつな むぎ ちりめん ほししいたけ さとう	さごし みそ ごぼう だいこん あぶら とりにく にんじん さとう	いわし にんじん かたくりこ だいず ほうれんそう あぶら ごま
にゅうせいひん	厚揚げ	ぶたにく グリンピース かたくりこ きりぼしだいこん じゃがいも にんじん こんにゃく あぶら	さつまあげ こんにゃく さといも おから ねぎ あぶらあげ はくさい	かつおぶし こんにゃく ごまあぶら とうふ だいこん さとう ほししいたけ あぶら
6 ヴィンナー 塩乳	7	8	9	10
げんまい サラダ 小3~6年・職:2本	たこもみうり (にくどうふ)	*とりの	あげいり (35りの)	☆みといちごの ブロッコリーの
中:2本		からあげ	おひたし ゆすしおやき	フルーツポンチ サラダ
ないもの さといもの	むぎごはん ゆばの	むぎごはん わかめ	ごはん さつまいもの	ごはん
ポタージュ	すましじる	スープ	みそしる	カレー
エネルギー かていでおぎないたいもの 小 706 kcal くだもの	小 636 kcal + めるい	小 640 kcal いろのこいやさい	小 650 kcal かいそう	エネルギー かていでおぎないたいもの 小 697 kcal さかなりょうり
中 844 kcal 赤 緑 ぎゅうにゅう キャベツ コッペパン	中 786 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ こめ	中 783 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう きゅうり こめ さとう	中 789 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ゆずかじゅう こめ	中 860 kcal 赤 緑 ぎゅうにゅう たまねぎ パイン こめ
きなこ とりにく こまつな さとう バターポークウインナー たまねぎ あぶら	ぎゅうにく ねぎ むぎ とうふ わかめ きゅうり あぶら	とりにく にんじん むぎ ●きんしたまご キャベツ ごまあぶら	ぶり キャベツ ねぎ さとう あぶらあげ ほうれんそう さつまいも	とりにく にんじん いちご あぶら チキンハム キャベツ じゃがいも
チキンハム にんじん げんまい かつおぶし しめじ さといも スキムミルク グリンピース こめこ	たこ にんじん さとう かまぼこ えのき ごま ゆば	チキンハム もやし かたくりこ かまぼこ はくさい あぶら わかめ たけのこ はるさめ	みそ ほししいたけ はくさい にんじん こんにゃく	ブロッコリー さとう レモンかじゅう オリーブオイル もも しらたまだんご
13	4 じゅけんおうえんこんだて 受験 応援 献立 牛乳	15	6	7 保小中連携献立
やさい (ぶるぶる) (さわらの	なっとう	のりサラダ ●ビビンバどん	・	さりはも かげんき
ふりかけ サラダ パンこやき	サフタ ☆ガトー	000	やきいも ビーンズ 中乳	ごまずあえ
ごはん ABC	むぎごはん あすっこの すましじる (ここ)	(bぎごはん) (☆ワンタン)	ますだ ごはん ぎゅうぎゅう	ごはん どうにゅういり
スープ		スープ	すきやき	みそしる
エネルギー かていでおぎないたいもの 小 615 kcal 中 748 kcal	大 Tネルギー かていでおぎないたいもの 小 731 kcal 中 900 kcal	エネルギー かていでおぎないたいもの 小 639 kcal 中 786 kcal	エネルギー かていでおぎないたいもの	エネルギー かていでおぎないたいもの 小 663 kcal 中 825 kcal
赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ こまつな こめ	赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ほうれんそう こめ あぶら	赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ チンゲンサイ わらび こめ	赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ごぼう ねぎ こめ マロニー	赤 緑 黄 ぎゅうにゅう たまねぎ ねぎ こめ
さわら きゅうり ノンエッグマヨネース とりにく とうもろこし パンこ かんてん たまねぎ あぶら	なっとう にんじん パンこ	ぶたにく たまねぎ こまつな みずな むぎ みそ にんにく にんじん えのき こむぎこ ポークハム しょうが ねぎ やまうど ごまあぶら	だいず だいこん アーモンド はくさい かたくりこ にんじん あぶら	ぶたにく とりにく きりぼしだいこん パンこ ぎゅうにく あぶらあげ こまつな こむぎこ
かんてん たまねぎ あぶら にんじん マカロニ はくさい	とうふ えのき ノンエッグマヨネース		たりふ にんじん あぶら かえりちりめん しゅんぎく さとう ほししいたけ さつまいも	とうふ みそ だいこん ごま ひじき チーズ はくさい さとう とうにゅう にんじん
20 中乳	21	22 +n	23	24
(アーモンド) (さばの あえ) みそに	こまつなの ロチキンチキン	☆ はるさめ ホイフーロー	てんのうたんじょうび 天皇誕生日	ひきみと とりにくの カボー ちぬき
as h	ごまあえ ごぼう	サラダ	大星誕生日	サラダ
(ごはん) (さわにわん)	(むぎごはん) (だいこんの) みそしる	むぎごはん	ATT)	^(2 こ) ごはん ぐだくさん みそしる
エネルギー かていでおぎないたいもの 小 647 kcal 中 762 kcal	大 大 660 kcal 中 814 kcal	エネルギー かていでおぎないたいもの 小 655 kcal 中 809 kcal		エネルギー かていでおぎないたいもの 小 655 kcal 中 798 kcal
赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ ごぼう こめ	赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ごぼう たまねぎ こめ ごま	赤 緑 黄 ぎゅうにゅう キャベツ にら こめ		赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ^{ゆずかじゅう} だいこん こめ
ぶたにく ほうれんそう アーモンド さば にんじん えのき さとう みそ たまねぎ	とりにく えだまめ えのき むぎ とうふ こまつな だいこん かたくりこ みそ もやし こめこ	ぶたにく●たまごきゅうりさとうたんじんはるさめ		とりにく ほうれんそう はくさい さとう だいず にんじん ねぎ さつまいも チキンハム キャベツ きくらげ
ほししいたけねぎ	にんじん あぶら だいこんば さとう	みそ たまねぎ ごまあぶら とうもろこし かたくりこ		とうふ わさびづけ こんにゃく みそ ほしいたけ いちご
27 だいこんと カビーフ 牛乳	28	日本全国味めぐり:近畿(7日)	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ますだ しょくいく ひこんだて にち 益田の食育の日献立(16日)
(みずなの) (コロッケ)	プぼう ポキの ピザやき ピザやき		② とんかつ 受験に「勝つ」、とんかつ	○ 益田ぎゅうぎゅうすき焼き
ツナサラダ		ヒょタ 条ねぎ」を使って作られてきた、すき焼き風	たた。 しょんき しゅけん 上を食べて元気に受験へのぞんでください。	! がっ にんき 1月に人気だったメニューです。益田市産 !

市のHP⇒ https://www.city.masuda.lg.jp/

チンゲンサイの

スープ

かていでおぎないたいもの

くだもの

ごまあぶら

あぶら

かたくりこ

子育て・教育>教育・学校>学校給食>美都学校給食共同調理場

にんじん たまねぎ さとう パンこ

ロキムチ

エネルギー

ぶたにく

かまぼこ

ぎゅうにく

ツナ

671 kcal

825 kcal

れんこん

チンゲンサイ

みずな



ぶたじる

かていでおぎないたいもの

まめるい

パセリ にんじん むぎ

ごぼう はくさい ごま

こまつな ねぎ

キャベツ

の煮物です。

きました。

627 kcal

むぎごはん

エネルギー

チーズ みそ

とりにく

だいず

< 16日(木) 益田・鹿足・益田養護学校 共通カミカミ献立 > こんねんと 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 こんげつ 入れています。 今月も、よくかむと良いこ

<u>◎ 湯葉(京都府)</u> ざくに湯葉が伝わった

ままうと 京都は、今でも湯葉の名産地です。

とを1つ紹介します。

<u>◎ たこもみうり(奈良県)</u> たこときゅう できますように。という願いを込めました。

が大地に根付くよう豊作を願って食べられて!あるあすっこには、「島根の明日をめざす」

◎ 納豆 「ねばり強く」取り組むことが

! という前向きな意味がこめられています。

よくかむことでたくさん出る、だ液にふくまれる成分には がんをふせぐ効果があるという研究がされていま しっかりかんでだ液を出して、病気をやっつけましょう!

にしていてくださいね。 ぱつ きょうつう こんだて 【2月の共通カミカミ献立】

: でゅうにく みとちょうさん はくさい だい の牛肉と、美都町産のにんじん、白菜、大

!いこん しゅんぎく i根、春菊、ねぎなどの野菜がぎゅうぎゅうに

。 美都いちごを味わおう(i0日・24日)

:さんぴん っなと !産品「美都いちご」が2回登場します。楽しみ

たった。 春にかけて旬の時期をむかえる、美都町の特

^{はい} 入っています。

が入っています。ひと口30回、 よくかんで食べましょう!