



# 1がつこんだて



益田の食育  
キャラクター  
まるピー



●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。

### 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

### 今月の給食のテーマ「学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう」

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

学校に来ると当たり前のように食べられる給食。

その後、戦争によって給食は中断...

現在の学校給食の目的は、今までの栄養補給だけでなく、食事の重要性やマナー、食文化など、給食から様々なことを学ぶことができる、『生きた教材』としての役割があります。

給食週間には、地元の食材をたっぷり使った献立や、郷土料理、懐かしのメニューなどが登場します！

#### ・うずめ飯(24日)

石見地方で昔から食べられてきた冬の郷土料理です。

#### ・益田野菜たっぷりすき焼き(25日)

大根、白菜、にんじんなど、地元でとれた野菜をたっぷり使って煮込んだすき焼きです。

#### ・鯨の竜田揚げ、ミルメーク(26日)

戦後、貴重なたんぱく源として給食の定番だった鯨を使った竜田揚げ、そして給食で牛乳をしっかり飲んでもらうために開発された、50年以上の歴史のあるミルメークが登場します。

**明治22年の給食**

おにぎり・塩鮭・漬物

**戦後の給食**

コッペパン・シチュー・脱脂粉乳

**現在の給食**

一汁二菜・牛乳  
(ご飯・汁・おかず2品)  
行事食・世界の味めぐり  
地産地消など...

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>お正月献立(11日)</b> ○大根ゆずなます・紅白雑煮 「大根と人参」、「紅白もち」で、縁起の良い紅白の色を取り入れました。 ○はまちの照り焼き みなさんの成長と成功を願って、出世魚である「はまち」を取り入れました。 <b>七草献立(12日)</b> ○七草入りかきたま汁 春の七草のうちの「大根」、「かぶ」、「せり」を使ったかきたま汁です。	<b>お正月献立・保小中連携献立</b> だいこん はまちの ずなます てりやき おむぎごはん こうはく ぞうに	<b>12</b> 七草献立 こんにゃくの ごまあえ ぶたにくの しょうがやき おむぎごはん ななくさいり かきたまじる	<b>13</b> 益田の食育の日献立 ほうれんそうの ナムル ごはん カミカミ ナッツ マーボー だいこん	<b>14</b> わかめと じゃこの すのもの ごはん かみなり どうふ いしかりじる
エネルギー 小: 666 kcal, 中: 808 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 628 kcal, 中: 774 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 727 kcal, 中: 892 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 629 kcal, 中: 770 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 678 kcal, 中: 859 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう
<b>24</b> 郷土料理献立 なつとうあえ こもち ししゃも (2び) フルーツ ゼリー ごはん うずめめし のぐ	<b>25</b> 地場産物献立 みかん しゃきしゃき サラダ ますだやさい たつぷり すきやき おむぎごはん	<b>26</b> 懐かしの味献立 パンサンスー くじらの たつたあげ おむぎごはん かぶの みそじる	<b>27</b> 地場産物献立 ふゆやさいの あまずあえ まめまめ パーグ ごはん しょうがじる	<b>28</b> 世界の味めぐり(ドイツ) ザワークラウト ふうサラダ はちみつ& マーガリン コッペパン ソーセージ 小1~2年: 1本 小3~6年・職: 2本 中: 2本 ポテトスープ
エネルギー 小: 607 kcal, 中: 742 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 702 kcal, 中: 856 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 670 kcal, 中: 817 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 652 kcal, 中: 804 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう	エネルギー 小: 612 kcal, 中: 700 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん とりにく かにん かにん かにん かにん ひじき かにん かにん かにん かにん だいず はくさい さとう さとう ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル あつあげ ゆずかじゅう

**31**

しゅんぎくの  
ごまあえ  
さばの  
しおやき  
ごはん  
あつあげの  
みそじる

エネルギー 小: 622 kcal, 中: 762 kcal  
赤 緑 黄  
ぎゅうにゅう だいにん だいにん だいにん だいにん  
とりにく かにん かにん かにん かにん  
ひじき かにん かにん かにん かにん  
だいず はくさい さとう さとう  
ちりめんじゃこ しめじ オリーブオイル  
あつあげ ゆずかじゅう

**1月17日は益田・鹿足・益田養護学校 共通献立**

毎月17日は日本高血圧学会が定める「減塩の日」です。そこで、今年度は「減塩でもおいしく」をテーマにした共通献立を実施します。第3回目の1月は「香辛料」を使った減塩の献立です。

○減塩のポイント「香辛料を上手に使おう」○  
にんにく、しょうが、カレー粉、ハーブ、マスタード、とうがらしなどの香辛料で味にアクセントをつけると、風味をひきたててくれるので薄味の物足りなさを補ってくれます。

●ごはん ●牛乳  
●鶏肉の香草揚げ  
●ひじきのゆずドレッシング  
●サラダ  
●冬野菜のカレースープ

※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。

**【春の七草を覚えよう!】**

①せり ③ごぎょう ⑤ほとけのざ ⑦すずしろ  
②なずな ④はこべら ⑥すずな ⑧ななくさい  
これぞ七草

①から順に、「5・7・5・7・7」のリズムに合わせて言ってみましょう!

春の七草は、1月7日に、その年の豊作と、無病息災を願って食べられます。

**【28日:世界の味めぐり(ドイツ)】**

ドイツでは、長く厳しい冬を過ごすために、長く保存ができるソーセージやじゃがいも、玉ねぎ、キャベツなどの食品、ザワークラウト(キャベツの漬物)などの料理が食べられてきました。朝は、パンにはちみつなどをぬって、コーヒーや紅茶と一緒に食べて1日を始める習慣があるようです。