

# 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)・・・ねつやちからになるしよくひん

益田の食育  
 キャラクター  
 まろピー



●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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>節分献立 (3日)</b> ○大豆とひじきのごはん ○いわしのかば焼き 2月3日は節分です。冬から春への季節の変わり目の日のことで、立春の前日にあたります。 悪いものを追い払うための豆まきに使われる大豆や、魔除けとして玄関に飾られるいわしを献立に取り入れています。 せつぶんまめ ひいらぎいわし	<b>1</b> きりぼし だいこんのツナサラダ シューマイ 小1~2年: 2個 小3~6年・職: 3個 中: 3個 わぎごはん いかだんごなべ	<b>2</b> あすっこのこんぶあえ チキンカツ わぎごはん ●カツどんのぐ	<b>3</b> 節分献立・保小中 連携献立 ほうれんそうの カレーふうみあえ いわしの かばやき だいずと ひじきの ごはん だいこんの みそしる	<b>4</b> おからいり サラダ さごしの ごま Mayo やき ごはん はくさいと ブロッコリーの スープ
エネルギー 小 649 kcal 中 773 kcal かにていおきないたいもの にゆうせいひん	エネルギー 小 646 kcal 中 784 kcal かにていおきないたいもの さかなりようり	エネルギー 小 638 kcal 中 768 kcal かにていおきないたいもの くだもの	エネルギー 小 637 kcal 中 775 kcal かにていおきないたいもの まめるい	
赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ
<b>7</b> うめこんぶ あえ とりさきみの レモンあげ ごはん とうふの みそしる	<b>8</b> りんご かみかみ サラダ わぎごはん ポークカレー	<b>9</b> 世界の味めぐり(タイ) はるさめの サラダ わぎごはん ●ガパオライス のぐ トムヤムクン	<b>10</b> 保小中 連携献立 おひたし ホキの みぞれかけ ごはん とうにゆういり みそしる	<b>11</b> けんこくきねん ひ 建国記念の日 
エネルギー 小 629 kcal 中 761 kcal かにていおきないたいもの しゅじつりい	エネルギー 小 687 kcal 中 840 kcal かにていおきないたいもの いろのこいやさい	エネルギー 小 650 kcal 中 799 kcal かにていおきないたいもの さかなりようり	エネルギー 小 627 kcal 中 770 kcal かにていおきないたいもの いもりい	
赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ
<b>14</b> きりぼし だいこんの レパニラ いため ごはん わかめ スープ	<b>15</b> だいこんの すのもの さけの ちゃんちゃんやき わぎごはん のっぺいじる	<b>16</b> げんまい サラダ わぎごはん ●ねぎいり たまごやき ぶたじる	<b>17</b> 益田・鹿足・益養 共通献立 こまつなの おかかあえ あじフライの トマトソース ごはん まろやか みそしる	<b>18</b> 益田の食育の日献立 ぼんかん こもち ししゃも (2び) ごはん ますだやさい たっぷり すきやき
エネルギー 小 603 kcal 中 743 kcal かにていおきないたいもの まめるい	エネルギー 小 621 kcal 中 765 kcal かにていおきないたいもの だいずせいひん	エネルギー 小 611 kcal 中 736 kcal かにていおきないたいもの にゆうせいひん	エネルギー 小 646 kcal 中 789 kcal かにていおきないたいもの こざかな	エネルギー 小 647 kcal 中 792 kcal かにていおきないたいもの いもりい
赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ
<b>21</b> あまずあえ きびなごの からあげ <目安量> 小: 約4こ、中: 約5こ ごはん にくじゃが	<b>22</b> ひじきの いろに ぶりの ゆずしおやき わぎごはん こまつなの みそしる	<b>23</b> てんのうたんじょうび 天皇誕生日 	<b>24</b> のりサラダ ユーリンチー ラーメン マーボー ラーメンの スープ	<b>25</b> ごぼう サラダ おろし ハンバーグ ごはん ごまキムチ じる
エネルギー 小 700 kcal 中 867 kcal かにていおきないたいもの にゆうせいひん	エネルギー 小 676 kcal 中 822 kcal かにていおきないたいもの まめるい	エネルギー 小 622 kcal 中 760 kcal かにていおきないたいもの いろのうすいやさい	エネルギー 小 653 kcal 中 777 kcal かにていおきないたいもの いもりい	
赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ
<b>28</b> はなやさいの ソテー さけの こうそう パンこやき あげパン マカロニ の シチュー (中学のみ)	<b>今月の給食のテーマ「丈夫な体を作ろう」</b> ウイルスに対する抵抗力を高めるために、バランスの良い食事をしっかりととりましょう。 <b>【バランスの良い食事とは?】</b> 赤・黄・緑のなかまの食品がそろった食事のことです。 食品には、体に必要な栄養素がふくまれています。1つの食品に必要な量をとることはできません。そのためにいろいろな食品を組み合わせる食べることが大切です。		<b>2月17日は 益田・鹿足・益養 共通 献立</b> 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。 今年度最後の2月は「うま味」を使った献立です。	
エネルギー 小 608 kcal 中 762 kcal かにていおきないたいもの くだもの	<b>黄</b> おもにエネルギーの もとになる食品 	<b>赤</b> おもに体を作る もとになる食品 	<b>緑</b> おもに体の調子を 整えるもとになる食品 	<b>減塩のポイント「うま味を上手に使おう」</b> だしは日本の食文化には欠かせないもので、素材からうま味成分を引き出す役割があります。だしは組み合わせることにより、お互いのうま味を引き立て、料理がさらにおいしくなります。このうま味を活かして調理をすることで、減塩につながります。 トマトのグルタミン酸、かつお節と煮干しだしのイノシン酸が「うま味」です。
赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ	赤 ぎゅうにゆう 緑 かにだんご 黄 あつあげ ぶたにく ツナ

益田市立美都学校給食共同調理場は、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→「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」

**こんな手洗い していませんか?**  
 指先だけ・・・水でぬらすだけ・・・  
 寒いさがきびしくなり、水も冷たいので、手洗いがしかりできていないという人はいませんか?  
 新型コロナウイルスやインフルエンザなどの病気を防ぐためにも、「石けんを使って」、「手のひらや指の間まで」しっかりと手洗いをするよう心がけましょう!

