

# 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)・・・からだのちよしをのとえるしよくひん  
 黄(き)・・・ねつちやからなるしよくひん

●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 |
|-----|-----|-----|-----|-----|
|-----|-----|-----|-----|-----|

**今月の献立のテーマ「丈夫な体を作ろう」**

保小中連携献立

益田市内の保育園・小学校・中学校で同じメニューを提供します。  
 簡単にできるメニューばかりなので、家庭でもぜひ取り入れてみてください。

2月19日(水) \*豆乳いりみそ汁 2月28日(金) \*いわしのかば焼き

ゆでた大豆をつぶして、しぼると豆乳がでかあります。豆乳は、同じ大豆製品であるみそとの相性がよくおいしいみそ汁になります。また、豆乳のコクで減塩効果もあるので、おすすめです。

いわしは、EPAやEHAなどの脂が多く含まれており、血管の中をきれいにする力があります。かば焼きのたれの甘辛味でごはんがすすみます。

～児童・生徒が考えた献立～  
 2月4日(火) 匹見中学校の生徒が考えた献立 2月25日(火) 桂平小学校の児童が考えた献立

今日は、小学校と中学校、それぞれ1校ずつ児童・生徒が考えた献立を提供します！栄養教諭・学校栄養士と献立や給食について、学び、1食分の献立を考えました。

考えるポイントとして、食べたいものだけではなく、栄養バランスやいろいろ、食べ合わせなども考えます。どちらの献立も、野菜をたっぷり使った献立が考えられました。味付けに注意し、満足感が高い献立になっています。献立を考えるのは、考えることがたくさんあって、難しかったそうです。当日の給食をお楽しみに！

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| <b>3</b><br>ほうれんそうの<br>しらあえ<br>ごはん<br>みぞれじる | <b>4</b><br>さっぱりサラダ<br>あつあげに<br>むぎごはん<br>ワンタン<br>スープ | <b>5</b><br>パンサンスー<br>カレーの<br>すがたあげ<br>むぎごはん ●ゆばとわかめ<br>のスープ | <b>6</b><br>アーモンドあえ<br>ぶたにくの<br>カレーやき<br>ごはん<br>いしかりなべ | <b>7</b><br>おかかあえ<br>かぼちゃ<br>コロッケ<br>ふりかけ<br>ごはん<br>クリームシチュー |
|---|--|--|--|--|

| エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| 小 642 kcal<br>中 762 kcal | かい・そうい      | 小 638 kcal<br>中 786 kcal | さかなりより      | 小 632 kcal<br>中 770 kcal | きのこるい       | 小 640 kcal<br>中 815 kcal | にゅうせいひん     | 小 695 kcal<br>中 881 kcal | いろのこいやさい    |

|   |                     |  |   |  |
|---|---------------------|--|---|--|
| <b>10</b><br>れんこんと<br>さつまいもの<br>あまからいため<br>ごはん<br>さごしの<br>なんぶやき<br>とうふ<br>だんごじる | <b>11</b><br>建国記念の日 | <b>12</b><br>コリコリサラダ<br>むぎごはん<br>●ささみの<br>ピカタ<br>まろやか<br>みそスープ | <b>13</b><br>きりぼしだいこん<br>のごまマヨあえ<br>ごはん<br>にくじゃが<br>こうやどうふの<br>みそじる | <b>14</b><br>～アイルランド交流献立～<br>ブラマンジェ<br>ソーダブレッド<br>フィッシュ<br>&<br>チップス<br>ひよこまめの<br>スープは |
|---|---------------------|--|---|--|

| エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| 小 646 kcal<br>中 795 kcal | きのこるい       | 小 622 kcal<br>中 740 kcal | さかなりより      | 小 628 kcal<br>中 770 kcal | きのこるい       | 小 648 kcal<br>中 801 kcal | くだもの        | 小 671 kcal<br>中 788 kcal | しゅじつるい      |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>17</b><br>キャベツの<br>うめあえ<br>ごはん<br>さばの<br>ごまみそに<br>とりつくねじる | <b>18</b><br>～益田の食育の日～<br>はくさい<br>大ムル<br>むぎごはん<br>とりにくとだいす<br>のあげに<br>ビーフスープ | <b>19</b><br>～保小中連携献立～<br>くきわかめの<br>きんぴら<br>むぎごはん<br>●ごもく<br>たまごやき<br>どうにゅういり<br>みそじる | <b>20</b><br>いよかん<br>ざっく<br>ごはん<br>シーザー<br>サラダ<br>おとうふ<br>キーマカレー | <b>21</b><br>ゆかりあえ<br>ごはん<br>レバーの<br>ごまけチャップ<br>あおなとコーンの<br>スープ |
|--|--|---|--|---|

| エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| 小 679 kcal<br>中 802 kcal | まめ・だいす・せいひん | 小 671 kcal<br>中 831 kcal | さかなりより      | 小 612 kcal<br>中 752 kcal | いもるい        | 小 653 kcal<br>中 832 kcal | きのこるい       | 小 643 kcal<br>中 796 kcal | いろのこいやさい    |

|                   |  |   |  |   |
|-------------------|--|---|--|---|
| <b>24</b><br>振替休日 | <b>25</b><br>～桂平小学校の児童が考えた献立～<br>なつとうあえ<br>ハンバーガーの<br>トマトソース<br>むぎごはん<br>なめこじる | <b>26</b><br>ヨーグルト<br>なつみかん<br>サラダ<br>むぎごはん ●こうやどうふの<br>たまごとし | <b>27</b><br>だいす<br>サラダ<br>ひじき<br>ごはん<br>こもちししやも<br>(2尾)<br>じゃがいもの<br>みそじる | <b>28</b><br>～保小中連携献立～<br>さつまいもと<br>りんごのあまに<br>ごはん<br>いわしの<br>かばやき<br>どうにゅう<br>やさいスープ |
|-------------------|--|---|--|---|

| エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの | エネルギー                    | かていでおぎなたいもの |
|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------|
| 小 681 kcal<br>中 847 kcal | さかなりより      | 小 726 kcal<br>中 887 kcal | いもるい        | 小 585 kcal<br>中 739 kcal | くだもの        | 小 684 kcal<br>中 829 kcal | きのこるい       | 小 684 kcal<br>中 829 kcal | きのこるい       |

**はしの持ち方  
レッスン!**

えんぴつを持つように1本を持つ。 点線の部分にもう1本を入れる。

GOOD!

上手に持てたら 上のはしだけ動かしてみよう!

**塩分のとりすぎに注意!**

塩分は、生きていくために、欠かすことができません。しかし、とりすぎた食生活を続けていると、高血圧などの生活習慣病になる可能性が高くなります。今から、うす味に慣れるようにしましょう!

ラーメンの食べ方で知る塩分量の調節法

例) スープを飲まない スープを半分飲む スープを全部飲む

塩分量 1.7g (めんのみ) 5.3g (めん+スープ半分) 8.8g (めん+スープ全部)

普段の食事では、  
 ①うす味を心がける。  
 ②ゆずやレモンなどを利用する。  
 ③汁物は、具をしっかり盛る。

～アイルランド交流献立～  
 2月14日(金)  
 \*ソーダブレッド \*牛乳  
 \*フィッシュ&チップス  
 \*ひよこ豆のスープ煮 \*豆乳ブラマンジェ

ソーダブレッドとは、普通のパンを膨らます時に使うイーストを使わず、重曹(ソーダ)を使って作ったパンです。  
 また、フィッシュ&チップスは、魚とポテトを揚げたものです。今回は、塩味にしてあります。

2月の給食の塩分の平均値は、2.1gです。(小学校中学年量)

1回の食事あたり、2.0g以下(小学校中学年)になるように心がけよう!

※天候等によって、献立を変更することもあります。  
 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「教育委員会美都分校」→「美都学校給食共同調理場」