



令和2年

# 1がつ こんだて

益田市教育委員会



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のえるしよくひん  
黄(き)・・・ちやちからになるしよくひん



●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○●  
「学校給食に関わる人や給食の歴史について知ろう」

学校給食は、明治22年、お弁当を持って来られない子どもたちのために始まりました。最初はおにぎりや焼き魚だったそうです。  
今も、みなさんの心と体の健やかな成長を願っています。

調理員  
給食時間が、楽しい時間になり、食べる喜びを感じてほしいです。毎日、朝から一生懸命作っています。ずっしり詰まった食缶が軽くなって返ってくると、思わず、笑顔になります。

生産者  
野菜を、わが子のように育てています。大切に、食べてもらえると嬉しいです。農業を減らして、安全に食べてもらえるようにがんばっています。

保小中連携献立  
1月7日(火) \*大根ゆずなます  
1月8日(水) \*ブリ照り焼き

今月の連携メニューは、大根ゆずなますとブリ照り焼きです。これは、皆さんに食べてほしいお魚メニューと、家庭でも作ってほしい季節のメニューが選ばれました！お節にも、入るメニューです。

1月24日(金) \*ごはん \*牛乳 \*鮭の煎り酒漬け \*ごぼうと鶏肉の煮物 \*中世の雑煮  
今から約400年～600年前の中世の頃の食事を再現しました。当時の益田のお殿様は、北海道や国々と貿易をして、鮭や昆布なども食べていたそうです。また、益田の土地は、とても豊かな土地で、たくさんの海や川、山、里でとれるたくさんの食べ物に恵まれていました。当時から食べられている食材を使って再現しました。

七草がゆ  
七草がゆは、1月7日の朝、その年の健康を願って食べます。お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた内臓を労わる意味もあります。

7 ~保小中連携献立~ だいこん ゆずなます さんま きのこあんかけ 牛乳 にくまん ななくさがゆ	8 ~保小中連携献立~ えびの サラダ ブリの てりやき 牛乳 むぎごはん かきたまじる	9 キムチあえ チキンチン ごぼう 牛乳 ごはん あじつみれじる	10 みかん ハムと アーモンドの サラダ 牛乳 ごはん てづくりルーの カレーライス
エネルギー 小 646 kcal 中 694 kcal	エネルギー 小 602 kcal 中 732 kcal	エネルギー 小 678 kcal 中 841 kcal	エネルギー 小 763 kcal 中 941 kcal
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

## 成人の日

13 いそかあえ むぎごはん 牛乳	14 しるはたからあげ ごまだれかけ 牛乳 むぎごはん とうにゅういり みそしる	15 ヨーグルトあえ キャベツの あまずあえ 牛乳 むぎごはん おでん	16 ブロッコリーの レモンサラダ 牛乳 ごはん ポークビーンズ	17 だいず サラダ マーラーカオ あげワフタン 牛乳 にこみうどん
エネルギー 小 585 kcal 中 718 kcal	エネルギー 小 879 kcal 中 708 kcal	エネルギー 小 642 kcal 中 791 kcal	エネルギー 小 659 kcal 中 810 kcal	エネルギー 小 659 kcal 中 810 kcal
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

20  
れんごんの  
すのもの  
だいこんの  
みそに  
牛乳  
ごはん  
わかめスープ

21 ひじきの いりに 牛乳 むぎごはん ABCスープ	22 こまつなの ごまあえ 牛乳 むぎごはん カレースープ	23 おから サラダ 牛乳 ごはん みそと かぶのみそしる	24 ごぼうとりに くのにも 牛乳 ごはん さけの いりざけづけ ちゅうせいの ぞうに
エネルギー 小 621 kcal 中 743 kcal	エネルギー 小 650 kcal 中 806 kcal	エネルギー 小 651 kcal 中 802 kcal	エネルギー 小 676 kcal 中 830 kcal
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

27 ~西益田小学校の児童が考えた献立~  
りっちゃんのとりのからあげ  
げんきサラダ  
牛乳  
ごはん  
クラムチャウダー

28 ~郷土料理献立~ すみそあえ みそヨーグルトづけ 牛乳 むぎごはん うずめめしのご	29 ~都茂小学校の児童が考えた献立~ ほうれんそうの ごまあえ 牛乳 むぎごはん ぶたじる	30 ~昔なつかしい鮎料理献立~ おからに くじらの たつたあげ 牛乳 ごはん はくさいの みそしる	31 ~アイルランド交流献立~ ゆずかあえ シエパースパイ 牛乳 ごはん かぶのスープ
エネルギー 小 728 kcal 中 877 kcal	エネルギー 小 602 kcal 中 738 kcal	エネルギー 小 583 kcal 中 718 kcal	エネルギー 小 553 kcal 中 674 kcal
赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄	赤 緑 黄

### 全国学校給食週間

1月27日(月)  
\*ごはん \*牛乳  
\*鶏のからあげ \*クラムチャウダー  
\*りっちゃん元気サラダ

テーマは、「カラフル献立」です。冬なので体が温まるクラムチャウダーや、人気メニューの鳥の唐揚げや、りっちゃん元気サラダを取り入れたそうです。それぞれの食材の色が重ならないように工夫してくれました。献立を考えた感想は、組み合わせを考えるのが難しかったそうです。

1月28日(月)  
\*うずめめし \*牛乳  
\*さわらのみそヨーグルト漬  
\*酢みそ和え

郷土料理とは、その地域に古くからある調理方法で作られ、その地域に根付いた料理のことを言います。うずめめしは、石見地方のいろいろなところで食べられています。美都町や匹見町でも食べられていますが、場所によって少しずつ違います。匹見町のうずめめしには、なめこも使われているそうです。

1月29日(火)  
\*ごはん \*牛乳  
\*白菜ハンバーグ  
\*ほうれん草のごまあえ \*豚汁

テーマは、「白菜・ハンバーグ!」です。この日は、都茂小学校の児童が、4月から総合学習の時間に作った「都茂じまん」という合輦米を使って、この合輦米が、ますますおいしく感じられるメニューにしたそうです。ハンバーグの中に、今が旬の白菜を入れて工夫してくれました。

1月30日(水)  
\*ごはん \*牛乳  
\*鮎の竜田揚げ \*おから煮  
\*白菜のみそ汁

くじらは、海にすむ哺乳動物の中で1番大きい動物です。くじらの竜田揚げは、昭和40年ごろの給食によく出されていました。みなさんのお家の方にも、給食の思い出のメニューの方がおられるかもしれません。

1月22日(金)  
\*ごはん \*牛乳  
\*シエパースパイ \*ゆずかあえ  
\*かぶのスープ

シエパースパイは、アイルランドの郷土料理のひとつです。これは、ミートソースの上に、マッシュポテトを乗せてオーブンで焼いたものです。アイルランドは、気温の低い季節が長いので、じゃが芋やキャベツなどの寒さに強い野菜がよく食べられています。