



令和3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ょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしきとどのえるしょくひん
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



●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日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は戦争によって中止にされながらも、様々な歴史をたどり、現在まで続いています。みなさんも給食の意義や役割について考えてみましょう。

給食に込めている思い
給食は、成長期のみなさんの発達のために、栄養バランスのよい豊かな食事となるように献立を考えています。また、地場産物を活用したり、地域の郷土食や行事食を出したりすることで、地域の文化や伝統についても学んでほしいと思っています。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトンチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・菓物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・菓物(バナナ)・スープ



8 ~お正月献立・保小中連携献立~

だいこん さわらのゆずなます さいきょうやき

ごはん ななくさじる

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	593 kcal	いもるい	
中	718 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう さわら みそ ちりめん あまだい	だいこん たまねぎ にんじん ゆずかじゅう かぶ せり かぶのほ	こめ さとう かつたくり	

11 せいじん ひ 成人の日

大吉

12 きりばし さいの ムニエル

だいこんの ツナマヨあえ

むぎごはん ミネストローネ

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	649 kcal	だいずせいひん	
中	799 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう さけ ツな ぶたにく こなチーズ	おひたけ トマト ほうれんそう キゃべツ にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	

13 こまつなの かわりあえ

えびと こうやどうふの チリソースいため

むぎごはん ●かきたま じる

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	647 kcal	かいそうるい	
中	792 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう わかめ とうやどうふ チーズ ちりめん	たまねぎ かぶ しょうが だいこん にんにく かぶのほ	こめ むぎ かつたくり	

14 こんぶの にも

さごしの ゆうあんやき

ごはん ●かぶと じゃがいもの みそじる

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	623 kcal	ごさかな	
中	759 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう さごし みそ ぶたにく こんぶ さつまあげ もめんどうふ	ゆうずく こんにん ほうしいたけ かぶ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう あぶら じゃがいも	

15 フルーツ ポンチ

こんにやく サラダ

ごはん マーボー だいこん

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	649 kcal	さかなりょうり	
中	801 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく みそ	パイカン りんご にんじん だいこん こんにやく なまねぎ みかんかん ほうしいたけ ももんかん にんにく	こめ さとう ごまあぶら しらたまも	

18 れんこんいり なつとう サラダ

くじらの たつたあげ

ごはん わかめの みそじる

19 はくさいの ゆずすあえ

みとの さちどんのぐ

むぎごはん とうふの みそじる

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	642 kcal	やさい	
中	793 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう さけ ツな ぶたにく こなチーズ	れんこん エリンギ ほうれんそう しょうが キゃべツ にんにく こんにん たまねぎ かぶ	こめ かつたくり あぶら こんにん しょうが こんにん たまねぎ こんにん たまねぎ	

20 ブロッコリーの レモンサラダ

●トマト オムレツ

むぎごはん クラム チャウダー

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	696 kcal	ごさかな	
中	837 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう しょうが だいこん にんにく かぶのほ	ブロッコリー こまつな にんじん キゃべツ レモン油 オリーブオイル じゃがいも パター たまねぎ	こめ こむぎ むぎ さとう オリーブオイル じゃがいも パター	

21 ひじきの サラダ

ちくぜんに

ごはん とうにゅういり みそじる

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	688 kcal	さかなりょうり	
中	856 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう だいず チーズ ぶたにく もめんどうふ さつまあげ わかめ ひじき かまぼこ とうにゅう	ほうしいたけ こまつな ごぼう キゃべツ にんじん かぼちゃ こんにやく ぶなしめじ こんにん えのきたけ いんげん	こめ あぶら	

22 かいそう サラダ

ぶたキムチ

ごはん ごぼうじる

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	692 kcal	いもるい	
中	847 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ぶたにく みそ	しょうが キゃべツ にんじん コーン こんにん ごぼう たまねぎ えのきたけ もやし ねぎ みかん	こめ あぶら	

25 そくせきづけ

さけの しおやき

あじつけのり

ゆかり ごはん

いもち じる

26 チーズと わかめの サラダ

ひらつくね

あげパン

マカロニ スープ

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	686 kcal	いろのこいやさい	
中	873 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう しそ ほうしいたけ キゃべツ なす いもち	きんこ ほうれんそう にんじん たまねぎ マカロニ	こめ かつたくり あぶら こんにん しょうが こんにん たまねぎ	

27 ●さんしょく あえ

さばの てりやき

むぎごはん うずめめしのぐ

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	664 kcal	しじじつるい	
中	818 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう ほうれんそう わさび キゃべツ ぎんなん	こめ むぎ さとう あぶら さきものも かつたくり		

28 こんぶ サラダ

さわらの ねぎソースかけ

ごはん あつあげの ちゅうかスープ

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	677 kcal	ごさかな	
中	810 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう さわら こんにん かつまぼこ あつあげ	ねぎ ぶなしめじ にんにく ほうしいたけ しょうが こんにん キゃべツ にんじん ほうしいたけ	こめ かつたくり あぶら さとう ごまあぶら	

29 ぽんかん

うみのさち マリネ

パット

ククルマス

エネルギー		かていでおぎなたいもの	
小	690 kcal	やさい	
中	847 kcal		
赤	緑	黄	
ぎゅうにゅう さわら こんにん かつまぼこ あつあげ	たまねぎ キゃべツ にんじん こまつな ほうかん エリンギ	こめ さとう あぶら じゃがいも	

全国学校給食週間

25日(月) ~給食の始まり献立~

○ゆかりごはん ○鮭の塩焼き

○即席漬け ○いもち汁 ○味付けのり

給食は、明治22年、山形県の志愛小学校でお弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したのが始まりです。当時の献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だと言われています。

26日(火) ~昔懐かしい揚げパン献立~

○揚げパン ○平つくね

○チーズとわかめのサラダ

○マカロニスープ

人気メニューの「揚げパン」は約60年くらい前に給食のメニューとして登場しました。風邪で休んだ子どもたちに栄養をつけ、おいしく食べてもらおうと調理員さんが考えたメニューだそうです。

27日(水) ~郷土料理献立・保小中連携献立~

○麦ごはん ○さばの照り焼き

○三色和え ○うずめめしの具

「うずめめし」は、石見地方の山間部で祭りや法事、正月のごちそうとして食べられてきた郷土料理です。お茶碗に野菜や豆腐などの具材とわさび、汁を入れ、その上に炊きたてのご飯を盛ったお茶漬け風の料理です。

28日(木) ~益田・鹿足・益田養護学校連携献立~

○ごはん ○さわらのねぎソースかけ

○昆布サラダ ○厚揚げの中華スープ

「まごわやさしい」の食べ物を取り入れた連携献立第3弾!テーマは「まごわやさしい中華」献立です。さわらにかけたねぎソースはにんにく、しょうがが入りて食欲をそそります。

29日(金) ~オリンピック・パラリンピック応援献立(スリランカ)~

○パット ○海の幸マリネ

○ククルマス ○ぽんかん

海に面したスリランカでは、えびやいかなどの魚介類を使った料理が多いです。また、「ココナツミルク」を使ってマイルドな味わいの料理も多くあります。香辛料をたっぷり使ったカレーが有名です。

1月の行事と食べ物

1日~正月 おせち料理・お雑煮

7日 人日の節句 七草がゆ

11日 鏡開き お汁粉

15日 小正月 あずきがゆ

18日(月) ~昔懐かしい鮭料理の献立~

○ごはん ○鮭の竜田揚げ

○れんこん入り納豆サラダ

○わかめのみそ汁

22日(金) ~都茂小の児童が考えた献立~

○ごはん ○豚キムチ

○海藻サラダ ○ごぼう汁 ○みかん

戦後の昭和40年ごろに鮭を使ったメニューとして食べられていた「鮭の竜田揚げ」。給食では定番メニューで、よく登場していたそうです。

テーマは「冬のあったか献立!」体が温まるように、キムチや根菜(ごぼうやにんじん)を入れ、工夫したそうです。ごはんは都茂小学校で作った「つもじまん」です!

家族みんなで かせ予防

かせはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。

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「教育委員会美都分室」→「美都学校給食共同調理場」

※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。