



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)・・・からだのちよしを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



●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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div> <p>2月2日は節分</p> <p>節分はもともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われています。</p> <p>節分に豆をまく習慣は室町時代から始まったと言われています。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。給食では2日(火)を節分献立としています。節分にまつわる食べ物を取り入れています。お楽しみに♪</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">節分にまつわる食べ物</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>大豆</p> <p>炒り大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数だけ食べて1年の健康や無事を祈ります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>イワシ</p> <p>ヒラギの枝に焼いたイワシの頭を刺した「ヤカガシ」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>恵方巻き</p> <p>巻きずしを切らずにその年の恵方(2021年は南南東)をむいて無言でかじって食べます。切らないのは「縁を切らないため」とされます。</p> </div> </div> <p style="text-align: right;">豆を食べよう</p> </div> </div>				
<p>1</p> <p>おまめとポテトのチーズに</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>ABCスープ</p>	<p>2 ~節分献立・保小中連携献立~</p> <p>ほうれんそうのしらあえ</p> <p>いわしのかばやき</p> <p>だいずとひじきのごはん</p> <p>かぶのみそしる</p>	<p>3</p> <p>●はなばたけサラダ</p> <p>ポークチャップ</p> <p>むぎごはん</p> <p>はくさいスープ</p>	<p>4</p> <p>れんこん きんぴら</p> <p>さごしのピリからソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>こまつなのみそしる</p>	<p>5</p> <p>りっちゃんのげんきサラダ</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ハヤシライス</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 688 kcal</p> <p>中 871 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>やさしい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 688 kcal</p> <p>中 832 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 622 kcal</p> <p>中 766 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>まめせいひん</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 625 kcal</p> <p>中 762 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 764 kcal</p> <p>中 925 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>しゅじつるい</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>とりにく</p> <p>チキンウインナー</p> <p>チーズ</p> <p>きんときまめ</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>
<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>
<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>
<p>8</p> <p>のりサラダ</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごはん</p> <p>けんちんじる</p>	<p>9</p> <p>きりぼしだいこんのマヨあえ</p> <p>とりにくとだいずのあげに</p> <p>むぎごはん</p> <p>ごまみそしる</p>	<p>10</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>●あつやきたまごのわふうあんかけ</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたじる</p>	<p>11</p> <p style="text-align: center;">けんこくきねん 建国記念の日</p>	<p>12</p> <p>おからサラダ</p> <p>ホキのねぎソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>はるさめのすまじる</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 650 kcal</p> <p>中 796 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>かいそうるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 729 kcal</p> <p>中 908 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>さかなりょうり</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 663 kcal</p> <p>中 792 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 625 kcal</p> <p>中 762 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>くだもの</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 659 kcal</p> <p>中 801 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>しゅじつるい</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>とりにく</p> <p>チキンウインナー</p> <p>チーズ</p> <p>きんときまめ</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>
<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>
<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>
<p>15</p> <p>こんぶサラダ</p> <p>チキンカツ</p> <p>ごはん</p> <p>ふゆやさいのシチュー</p>	<p>16 ~益田の食育の日~</p> <p>ヨーグルト</p> <p>シャキシャキサラダ</p> <p>ごはん</p> <p>ますだやさい たつぷりすきやき</p>	<p>17</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>こもちししゃも(2び)</p> <p>むぎごはん</p> <p>●こうやどろふのたまごじ</p>	<p>18 ~オリンピック・パラリンピック応援献立(スペイン)~</p> <p>たこのガリシア風サラダ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん</p> <p>パレンシアライス</p> <p>コシードふうスープ</p>	<p>19</p> <p>ツナあえ</p> <p>あつあげのそぼろに</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 691 kcal</p> <p>中 836 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>まめせいひん</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 684 kcal</p> <p>中 830 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>かいそうるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 684 kcal</p> <p>中 831 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>しゅじつるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 657 kcal</p> <p>中 829 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>やさしい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 608 kcal</p> <p>中 747 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>ござかな</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>とりにく</p> <p>チキンウインナー</p> <p>チーズ</p> <p>きんときまめ</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>
<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>
<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>
<p>22</p> <p>チャップチェ</p> <p>シイラのユーリンソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>チンゲンサイのスープ</p>	<p>23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>●ピピンパンドンのぐ</p> <p>むぎごはん</p> <p>とうふスープ</p>	<p>25 ~益田・鹿足・益田養護学校連携献立~</p> <p>ビーンズサラダ</p> <p>いわしのアングレーズ</p> <p>ごはん</p> <p>ポテトスープ</p>	<p>26 ~保小中連携献立~</p> <p>プロッコリーのゆずすあえ</p> <p>さわらのこうそうやき</p> <p>ごはん</p> <p>わかめごはん</p> <p>とうにゅういりみそしる</p>
<p>エネルギー</p> <p>小 673 kcal</p> <p>中 826 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>いもるい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 635 kcal</p> <p>中 783 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>いろいろのこいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 635 kcal</p> <p>中 783 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>いろいろのこいやさい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 695 kcal</p> <p>中 860 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>やさしい</p>	<p>エネルギー</p> <p>小 670 kcal</p> <p>中 800 kcal</p> <p>かていでおぎなたいもの</p> <p>ござかな</p>
<p>赤</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたにく</p> <p>とりにく</p> <p>チキンウインナー</p> <p>チーズ</p> <p>きんときまめ</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>	<p>赤</p> <p>だいにん</p> <p>えだまめ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>パセリ</p> <p>こまつな</p>
<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>緑</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>
<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>	<p>黄</p> <p>たまねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>わかめ</p> <p>いわし</p> <p>もめんとうふ</p> <p>あぶらあげ</p>

今月の給食のテーマ「丈夫な体をつくろう」

寒い日が続いていますが、みなさん元気な過ごしていますか? 暦の上では2月から春になります。寒さに負けない丈夫な体を作るために、生活リズムや食生活を整え、元気に過ごしましょう。

丈夫な体を作るための3つのポイント

適度な運動

十分な睡眠

栄養バランスのとれた食事

オリンピック・パラリンピック応援献立(スペイン)

パレンシアライス たこのガリシア風サラダ コシード風スープ

スペインの「パレンシア」は、オリーブオイル 生産量世界1位! オリーブオイルと塩を使ったサラダが多いのが特徴です。

ソーセージや野菜、ひよこ豆を使った煮込み料理を「コシード」といいます。

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.mesuda.lg.jp/>
 市のホームページ所屬で探そう「教育委員会美都部分室」>「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。

2月25日は「益田・鹿足・益田養護学校連携献立」

今年度は、普段の食事ではとりづらい「まごわやさしい」食べ物を取り入れた連携献立を実施します。第3回目の今日は、「まごわやさしい洋食献立」です。洋食というと肉料理をイメージしがちですが、おいしい魚料理もたくさんあります。他にも、どのような食べ物が入っているか注目しながら食べてみてください♪

献立

- ごはん
- 牛乳
- いわしのアングレーズ
- ビーンズサラダ
- ポテトスープ

【材料(4人分)】

- 魚・・・4切れ
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- ★リゾット・・・大さじ1・1/2
- ★砂糖・・・大さじ1/2
- ★みりん・・・大さじ1
- ★水・・・大さじ2
- ★パン粉・・・適量

【作り方】

- ★の調味料を火にかけ、タレを作る。
- パン粉は、フライパンできつね色になるまで炒る。
- 魚に片栗粉を付けて油で揚げる。
- ③にタレ・パン粉の順にまぶす。

完成!!